

تغییر مدیران عامل ۴ بانک به خاطر

حقوق‌های نامتعارف

\* مدیران بانک‌های صادرات، ملت، رفاه و قرض‌الحسنه مهر ایران کنار گذاشته شدند
\* با توجه به دستور رئیس‌جمهوری مبنی بر پیگیری جدی موضوع، مسئله دریافتی مدیران در وزارت اقتصاد در دست بررسی است و تحقیقات برای راستی آزمایی ادامه دارد

صفحه ۴

شنبه ۱۲ تیر ۱۳۹۵ - ۲۶ رمضان ۱۴۳۷ - ۲ جولای ۲۰۱۶ - سال نودم - شماره ۲۶۴۷۷ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - استان‌های تهران و البرز - ۵۰ تومان - سایر استان‌ها ۳۰۰ تومان

# طنین فریاد ملت ایران برای آزادی قدس

مسلمانان ۸۰ کشور در روز جهانی قدس یکصدا فریاد «مرگ بر اسرائیل» سر دادند



عکس از سعید نیک‌نژاد

سید حسن نصرالله: بر خی دولت‌های منطقه

با رژیم غارتگر اسرائیل همدست شده‌اند

\* امام خمینی(ره) برای جلوگیری از فراموشی ملت فلسطین روز جهانی قدس را نامگذاری کردند
\* ایران و سوریه ستون‌های محور مقاومت در منطقه هستند

صفحه ۱۶

رئیس جمهوری در ضیافت افطار با اهالی فرهنگ و هنر:

هنر خلاق با آزادی و امنیت

کامل امکانپذیر است

\* سربلندی ایران در سایه توسعه، اشتغال و تعامل با سایر کشورها امکان‌پذیر است
\* دولت یازدهم پشتیبان و در کنار اصحاب فرهنگ و هنر است
\* اگر می‌خواهیم در جهان امروز قدرتمان را در برابر قدرت‌های دیگر به رخ بکشانیم بخش بزرگی از این قدرت در حوزه فرهنگ و هنر است
\* معلوم نیست چرا برخی از موفقیت موسیقی و فیلم‌های ایرانی در جهان خرسند نیستند؟

ممنوعیت به کارگیری

مدیران ستادی در هیأت مدیره

واحدهای خارج از کشور

\* معاون اول رئیس‌جمهوری با صدور بخشنامه‌ای به منظور برقراری انضباط مالی و ایجاد شفافیت بیشتر انتخاب مدیران ستادی سازمان با شرکت به عنوان عضو هیأت مدیره شرکت‌ها و واحدهای خارج از کشور سازمان یا شرکت مذکور به هر نحو را ممنوع کرد

صفحه ۲

۵۰ کشته

در انفجارهای انتحاری کابل

\* در این انفجارها ۸۰ نفر هم زخمی شدند
\* کابل: اعضای گروه تروریستی داعش از پاکستان آمده‌اند
\* اسلام‌آباد حملات انتحاری کابل را محکوم کرد

صفحه ۱۶

در خواست سازمان‌های حقوق بشری

برای اخراج عربستان از شورای حقوق بشر

\* دبیدان حقوق بشر از سازمان ملل درخواست کرد عربستان را به دلیل کشتار مردم یمن، از شورای حقوق بشر اخراج کند
\* عفو بین‌الملل: عضویت عربستان را در شورای حقوق بشر پاکستان آمده‌اند
\* سازمان ملل تعلیق کنید
\* دبیدان حقوق بشر: عربستان سعودی پرونده قطوری در نقض حقوق بشر در یمن دارد

صفحه ۱۶



ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

مطابق

ذکر

و حکمت آن

آیت‌الله‌العظمی جوادی آملی

صفحه ۶

گزارشی

مکانی برای زندگی

نه زنده ماندن

صفحه ۵

پایان‌دهنده

در سوگ مردی

از تبار اخلاق

و مجاهدت

صفحه ۳



همراه یار رمضان

منت نهادن

و ابطال احسان

حجت الاسلام والمسلمین سیدحسن خمینی

صفحه ۳

و مغان و پیرانی از کلام مطهری

رمضان

و قرآن (۳)

استادشهید آیت‌الله مرتضی مطهری (ره)

صفحه ۲

فراخوان

مناقصه عمومی

یک مرحله‌ای

سازمان ثبت اسناد

واملاک کشور

۱۰۲۲/م الف

رجوع به صفحه ۳

قابل توجه فرهنگدوستان

از سایت

فروشگاه اینترنتی

انتشارات اطلاعات

بازدید کنید.

با پیوستن به سایت

فروشگاه اینترنتی

انتشارات اطلاعات

کتاب مورد علاقه

خود را تهیه نمایید.

www.ketabtelat.com

واحد اطلاع رسانی

انتشارات اطلاعات

برادر گرامی جناب حاج کل محمد بامری

در گذشت والده مکرمان را به جانب‌االی و اخوان گرامی تسلیت

عرض نموده برای آن مرحومه علو درجات و برای بازماندگان

محترم صبر جمیل از درگاه خداوند منان مسئلت دارم.

دکتر عبد‌النصر بلیدی

آگهی مزایده شماره ۹۵/۱

شرکت صنایع نخ خمین

(سهامی خاص)

اطلاعات امروز رجوع به صفحه ۱۲

آگهی فراخوان عمومی مناقصه

شماره ۰۷ - JPC - ۹۵

موضوع انعقاد قرارداد خرید فیلم شریک

مجمع پتروشیمی (دو مرحله‌ای)

علاقتمندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت اینترنتی

www.jpcomplex.com مراجعه نمایند.

جشنواره تابستانی

۲۰٪ تخفیف ویژه

ماکسیم

پوشاک نسل امروز... و فردا

maxim

تعالد و استحکام خانواده

نوشتۀ مجید رشیدپور

قطع رقی، ۲۲۰ صفحه، چاپ چهارم

اصل تشکیل خانواده و ازدواج پسر و دختر با یکدیگر

چون براساس فطرت پاک بشر صورت می‌گیرد، جز

حسن و کمال چیز دیگری دربر ندارد. همه نارسایی‌ها

معلول نحوه تشکیل خانواده‌است، یعنی اگر در تشکیل

خانواده افراد سعی کنند موازن و معیارهای منطقی

و عقلی را رعایت نمایند، هیچ مشکلی پدید نیامده و

محیطی سرشار از صفا و محبت تشکیل خواهد شد.

از اینرو دختران و پسران باید تمام کوشش خود را

مصرف گزینش مناسب سازند، امری که دین اسلام

نیز بر آن تأکید بسیار دارد. پس از انتخاب صحیح و

مناسب، باید به اصل بقا و استحکام پایه‌های زندگی

مشتترک توجه داشت. بر این اساس، دختران و پدران آنان در آغاز تشکیل خانواده

باید تلاش فراوان نمایند که معیارهای استحکام خانواده تا حدود ممکن در نظر گرفته شود

تا ترکیب خانوادگی از استحکام برخوردار باشد و الا یک عمر رنج و دشواری عاید زن و شوهر

خواهد شد.

در این کتاب این معیارها بررسی و تشریح شده‌اند. از جمله: ایمان و اخلاق، اصالت و نجابت، تقارن

سنی در ازدواج، همانندی و کفویت، همسانی در بعد فرهنگی و اقلیمی، سازش و تفاهم ...

فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۳۶۸۶



انتشارات اطلاعات منتشر کرد:

تعالد و استحکام خانواده

مجله رشیدپور

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت بانک ملت (سهامی عام)

شماره ثبت ۳۸۰۷۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

بانک ملت

bank mellat

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت بانک ملت (سهامی عام)

شماره ثبت ۳۸۰۷۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷

شناسه ملی ۱۰۱۰۵۸۳۴۹۶۷







پایان آتش

### در سوگ مردی از تبار اخلاق و مجاهدت



قسم به هنگام ظهر، قلم به شب، هنگام آرامش، خدای نسو هیچگاه ترا ترک نگفته و بر تو خشم ننموده است، عاقبت کار بهتر از ابتدای آن است. پروردگار تو بزودی به تو چنان عطا کند که تو راضی شوی! در دوازدهم تیرماه سال ۱۳۸۳، در مراسم امضای قرارداد همکاری میان صنایع خودروسازی کرمان و شرکت فولکس واگن آلمان، مرحوم ابوالفضل سجادی بنیان‌گذار و نفر اول مجموعه، سخنرانی خود را با قرائت این آیه‌ها از قرآن آغاز نمود. پیش از اِیسن در فضایی مملو از پیم و امید، آمیزه‌ای مهیج از خوش‌بینی، تردید و دلواپسی مدیران ارشد تنها خودروسازی خصوصی آن زمان کشور را فرا گرفته بود. بدنه تدفیع مجموعه به واسطه قطع همکاری دوو جِعام بیش از پیش مذاکرات به مراحل نهایی، همه از صدر تا ذیل در سالن پرستو منطقه ویژه اقتصادی ارگ جدید در یکولمتر ۱۵ جاده بم –راه‌آبادان گردهم آمده بودند تا شاهد امضای توافقنامه نهایی به عنوان نقطه عطفی در سرنوشت توسعه صنعتی منطقه باشند. تیم مذاکره کننده در مذاکرات فولکس واگن به تمامی اهداف از پیش تعیین شده دست یافته بود و مرحوم ابوالفضل سجادی، مصمم‌تر از همیشه چشم به افق‌های روشن پیش رو داشت، چرا که نزدیک‌ترین و صمیمی‌ترین یار خود را در رأس تیم مذاکره کننده می‌دید. مراد مجلسی کویایی، مردی که بعدها در خاطرات ابوالفضل سجادی از او اینگونه یاد شد: «مراد در مذاکرات کیمیاگر است. او تئوریسین خودروسازی در مجموعه کرمان خودروسعت، فردی بی‌عاده و مخلص می‌باشد. سعی می‌کند بدون این‌که ناشی مطرح باشد کار کند. مهندسین زیادی را تربیت کرده و افرادی که با او کار می‌کنند شیفته اخلاق و منش او می‌شوند.»

خبری نکان‌دهنده در ظهر روز ششم تیرماه، فعالان صنعت خودروسازی کشور و اصحاب رسانه را در بهت و حیرت فرو برد. مهندس مراد مجلسی مدیرعامل شرکت مشترک ایران‌خودرو و پژو چشم از جهان فرو بست. تخیه خوانند این مدیر قدیمی صنعت خود‌رو ایران که در بزرگترین مجموعه‌های دولتی و خصوصی این صنعت، نسلی از مدیران جوان و کارآمد را تربیت نمود، گرافه نیست. وی در ۱۹ سالگی موفق به دریافت مدرک لیسانس در رشته مکانیک شد و تحصیلات تکمیلی خود را در کشور آمریکا تیل از انقلاب به پایان رساند و با حضور فعال در جبهه‌های نبرد حق علیه باطل در دوران دفاع مقدس، سال‌ها ترکش‌های خمپاره را به عنوان یادگار از آن دوران در بدن به همراه داشته است. بشاران و همکاران از او به عنوان مرد روزهای سخت و تصمیم‌های سرنوشت‌ساز یاد می‌کنند. فردی که با کارپزهای مثال زدنی، قدرت بالایی در سازماندهی امور و اتمام پروژه‌های نیمه‌کاره از خود نشان داده بود و همگان معترف به قدرت رهبری وی در مدیریت همزمان گروه‌های مختلف کاری در راستای نیل به اهداف تعیین شده هستند.

مراد و مرشد صنعت خودرو کشور بیش از هر ساله‌ای دغدغه تربیت نیروی انسانی توانمند، بنیان‌گذار و مدیران با تجربه و همراه دانش مهندسی قوی، در ایجاد دیگر مثل رویکردهای مالی، پولی و توسعه منابع انسانی صاحب‌نظر و نظریه پرداز بود. زنده‌یاد مجلسی برای همه کارکنان در همه رده‌ها احترام قائل بود، به صورتی که هیچ‌گاه ورود به محل کار در سالم کردن از همه پیشی می‌گرفت و با رفتار و منش انسانی و باوقار خود همه را تحت تأثیر قرار می‌داد. وی باور و تمصب مثال‌زدنی در ایجاد و تقویت همبستگی بین کارکنان داشت. خدایش بیامرز.

#### گنجینه آگهی‌های

**نخستین مدرسه سلول‌های بنیادی در کشور راه‌اندازی می‌شود** دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری‌های سلول‌های بنیادی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری از تجهیز ۱۰ پژوهشسرای دانش‌آموزی در کشور خبر داد و گفت: در تلاش هستیم تا با مهیا کردن اقدامات لازم، نخستین مدرسه سلول‌های بنیادی را در کشور راه‌اندازی کنیم. به گزارش ایسنا، امیرعلی حمیدیه در نخستین نشست کمیته دانش‌آموزی ستاد توسعه علوم و فناوری‌های سلول‌های بنیادی اظهار کرد: موضوع تاهام‌نام تجهیز پژوهشسرای این ستاد با آموزش و پرورش منطقه ۶ بررسی شده و با مسئولان این منطقه برای تجهیز پژوهشسرای سلول‌های بنیادی به تاهام رسیده‌ایم و تجهیز ۱۰ پژوهشسرا در کشور در دستور کار ستاد قرار گرفته است.

**نمایشگاه پوشاک مدارس با ۲۲ غرفه آغاز به کار می‌کند** نخستین نمایشگاه پوشاک مدارس با حضور طراحان و تولیدکنندگان لباس مدارس در ۲۲۰ غرفه اختصاص یافته از ۲۹ تیرماه در بوستان گفتگو افتتاح می‌شود. به گزارش مهر، حدود ۲۲۰ غرفه در نمایشگاه پوشاک مدارس اعم از طراحان و تولید کنندگان لباس مدارس شرکت می‌کنند.

#### سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران در راهپیمایی روز قدس «فرهنگسرای قدس»را در میدان انقلاب برپا کرد.

به گزارش مهر، سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران با برپایی «فرهنگسرای قدس» در آخرین جمعه ماه مبارک رمضان در میدان انقلاب اسلامی، به راهپیمایی مردم روزهدار در دفاع از مردم مظلوم فلسطین حال و هوایی فرهنگی و هنری داد. این فرهنگسرا در قالب فرهنگسرا در ضلع شرقی میدان انقلاب برپا و با استقبال ویژه‌ای از سوی مردم پایتخت قرار گرفت. برنامه‌های این فرهنگسرا با محوریت «جهان بدون اسرائیل» و با رویکرد «جهاد کبیر» و «انقلابیگری» پذیرای مردم روزهدار در راهپیمایی روز قدس بود.

سازمان فرهنگی هنری چندی پیش فراخوان بزرگ «اینگنا فلسطین، ۲۵ سال بعد» را برای انجام فعالیت، تصویرسازان، نقاشان و سایر هنرمندان تجسمی منتشر کرده بود و هنرمندان علاقه‌مند در ایسن روز تصویری شبه‌واقعی از فلسطین آزاد شده در ۲۵ سال بعد را خلق کردند و آثار برگزیده به صورت پلاکارد و پوستر در اختیار شرکت کنندگان در راهپیمایی روز قدس قرار گرفت و از هنرمندان برگزیده در این طرح، روز ۱۳ تیر ماه طی مراسمی تقدیر می‌شود. اجرای پنج سازه به همراه واقعیت افزوده در مسیر راهپیمایی روز قدس یکی دیگر از برنامه‌های سازمان فرهنگی هنری در روز قدس بود. این سازه‌ها که در آن به پنج شکست تاریخی دولت جعلی اسرائیل از جمله شکست در بیروت در

سال ۱۹۸۲ و خروج از پایتخت لبنان، شکست از حزب الله و خروج از جنوب لبنان در سال ۲۰۰۰، جنگ ۳۳ روزه، جنگ ۲۲ روزه و جنگ اخیر غزه پرداخته شده بود.

از دیگر برنامه‌های فرهنگی هنری راهپیمایی روز قدس اسال بنز جمعه ماه مبارک رمضان در کنار همکاران خود در مناطق ۲۲گانه تهران قرار گرفت و از غرفه‌های متنوع فرهنگسرای قدس بازدید کرد.وی بسا تأکید بر اهمیت روز قدس گفت: یک رژیم در دنیاست که به طور رسمی ترورهایش را موضوع روز جهانی قدس در غرفه نمایشگاه کتاب فرهنگسرای قدس در اسرائیل تعلق دارد.

وی با اشاره به رسانه‌ها و سازمان‌های جهانی تصریح کرد: سازمان‌های بین‌المللی کجا هستند؟ چرا این وضعیت را نمی‌بینند؟ این آدم‌ها را از کجای دنیا آورند و به طرح «عاشق مبارزه با اسرائیل هستی‌نهی؟ چرا اجزا نمی‌دهند در

### دعوت از عباس کیارستمی برای پیوستن به آکادمی اسکار

آکادمی اسکار از عباس کیارستمی کارگردان ایرانی دعوت کرد تا در کنار دیگر اعضای جدید آکادمی اسکار برای سال ۲۰۱۶، به این مجموعه بپیوندد.به گزارش مهر به نقل از خبرگزاری فرانسه، اسمال ۶۸۳ نفر برای عضویت در آکادمی اسکار دعوت شده‌اند که از این میان تقریباً نیمی را زنان تشکیل می‌دهند.

در این فهرست ۲۸۳ چهره بین‌المللی از ۵۹ کشور جای گرفته‌اند.۴۶ درصد دعوت شدگان جدید از چهره‌های زن سینمایی هستند و ۴۱ درصد از اقلیت‌های قومی و نژادی هستند. ۲۸ برنده اسکار و ۹۸ نامزد دریافت اسکار در این فهرست جای دارند که جوان‌ترین‌شان ۲۴ ساله و مسن‌ترین ۹۱ ساله است.رامین بحرانی، مرجان ساتراپی و آنا لیلی امیرپور سه فیلساز ایرانی‌تبار هم در این فهرست جای دارند.این فهرست به دنبال اعتراض به سفید بودن اسکار که سال پیش مطرح شد، شکل گرفته است.

#### اصغر شیرخدا در گذشت

مرشد اصغر شیرخدا، بنیان‌گذار ورزش زورخانه‌ای و برادر مرشد عباس درگذشت. به گزارش هنرآنلاین، علی اصغر شیرخدا که سال‌ها مدیریت زورخانه شیرخدا در میدان محمدیه تهران (میدان اعدام) را برعهده داشت، درگذشت.

او برادر مرشد مشهور جعفر شیر خدا است. عباس شیرخدا نیز برادر دیگر اوست که به‌عنوان چهره ماندگار مرشدی در صداوسیما به ترویج فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای پرداخته است.

#### اخبار داخلی

## برپایی فرهنگسرای قدس در میدان انقلاب



دنیا در این موضوع تحقیق کند؟ وجود صدها پرسش بی‌پاسخ نشان دهنده جعلی بودن این رژیم است. رئیس سازمان فرهنگی هنری افزود: دانش مهمترین ترویرست حال حاضر دنیا چرا علیه اسرائیل کار می‌کنند؟ چرا مجروحین همکاران خود در مناطق ۲۲گانه تهران قرار گرفت و از غرفه‌های متنوع فرهنگسرای قدس بازدید کرد.وی بسا تأکید بر اهمیت روز قدس گفت: یک رژیم در دنیاست که به طور رسمی ترورهایش را موضوع روز جهانی قدس در غرفه نمایشگاه کتاب فرهنگسرای قدس در اسرائیل تعلق دارد.

وی با اشاره به رسانه‌ها و سازمان‌های جهانی تصریح کرد: سازمان‌های بین‌المللی کجا هستند؟ چرا این وضعیت را نمی‌بینند؟ این آدم‌ها را از کجای دنیا آورند و به طرح «عاشق مبارزه با اسرائیل هستی‌نهی؟ چرا اجزا نمی‌دهند در

### نمایش مستند «زمناکو» امروز در خانه هنرمندان

مستند «زمناکو» ساخته مهدی قربان‌پور فیلم تحسین شده سی و چهارمین جشنواره جهانی موضوع حامد زماست و علیرضا افتخاری به عنوان مجری این برنامه اجرا کردند. به گزارش مهر، «زمناکو» درباره جوانی است به نام علی که در ۱۶ مارچ ۱۹۸۸ (۲۵ اسفند ۱۳۶۶) هنگام بمباران شیمیایی حلیجه توسط رژیم صدام از سرزمین مادری اش جدا شده، به ایران آورده می‌شود. او در کنار زنی در ایران بزرگ می‌شود، اما یک مامز ایرانی اش به دنبال هویت گمشده خود به کردستان عراق بازمی‌گردد

این مستند با نگاهی شاعرانه به بحران هویت می پردازد. پایان فیلم و نمایش اردوگاهی که در گوشه و کنار آن کودکانی از ترس داعش، آرام گرفته و به آینده چشم دوخته اند تسلسل یادآور جنگ در کشورهای منطقه را نشان می دهد. این فصل به «زمناکو» کارکردی فراتر از یک مستند شخصیت‌محور داده و آن را به اثری درباره یک موضوع انسانی و جهان شمول تبدیل کرده که تماشاچیش در این روزگار، هشداردهنده و البته تلخ است.

### تمدید مهلت انتخاب رشته آزمون ارشد پزشکی تا ۱۵ تیر

قائم مقام معاونت آموزشی وزارت بهداشت از تمدید مهلت انتخاب رشته -مجل آزمون کارشناسی ارشد پزشکی تا روز سه‌شنبه، ۱۵ تیرماه جاری خبر داد.

به گزارش ایسنا، دکتر حمید اکبری با اعلام این مطلب اظهار کرد: پیرو انتشار اولیه کارنامه داوطلبان آزمون کارشناسی ارشد علوم پزشکی سال ۱۳۹۵ و سولاتی که برای داوطلبان برخی از مجموعه رشته‌های آزمون پیش آمده بود، با دستور معاون آموزشی وزیر بهداشت، کارگروه ویژه‌ای برای بررسی این موضوع تشکیل شد و بازنگری مجدد در نحوه اعمال ضرایب و اعلام نتایج به عمل آمد.دوی در ادامه تصریح کرد: با بررسی‌های دقیق به عمل آمده مشخص شد ضرایب برخی از دروس جابه‌جا اعمال شده بود که خوشبختانه این مورد سریعاً اصلاح شد.

قائم مقام معاونت آموزشی وزارت بهداشت با بیان این‌که کارنامه همه داوطلبان به طور دقیق مورد بازنگری قرار گرفته است، افزود: کارنامه علمی برای تمامی داوطلبان آزمون صادر و به همراه تصویر پایتخت‌نامه افراد بر روی سایت مرکز سنجش آموزش پزشکی منتشر شده است و از این‌رو جای هیچ‌گونه شبهه‌ای برای داوطلبان نخواهد بود.

دکتر محمد حسین پورکاظمی، رییس مرکز سنجش آموزش پزشکی وزارت بهداشت هم گفت: داوطلبان رشته‌های مختلف که به نتایج اولیه آزمون کارشناسی ارشد پزشکی معترض هستند، می‌توانند اعتراضات خود را از طریق پست الکترونیکی مرکز سنجشش آموزش پزشکی به نشانی info@sanjeshpit رسال کنند.وی با اشاره به تثبیت ظرفیت پذیرش در آزمون ارشدش پزشکی اسال تصریح کرد: برخی از داوطلبان در زمینه احتمال کاهش ظرفیت در آزمون اسمال اپراز نگرانی داشتند، اما واقعیت این است که در آزمون ارشد اسمال همانند سال گذشته حدود ۶هزار نفر پذیرفته خواهند شد.رییس مرکز سنجش آموزش پزشکی وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: تاکنون به تمام اعتراضات دریافتی آزمون کارشناسی ارشد رسیدگی شده و اصلاحات لازم به عمل آمده است.

### پیشتازی تیم‌های ایرانی در نخستین روز مسابقات جهانی روبو کاپ آلمان



دبیرستان رسالت به دور بعد صعود کردند. به گفته موسی‌خانی در لیگ انسان‌نما (سایز کوچک) تیم MRL دانشگاه آزاد قزوین با غلبه بر تیم‌هایی از فرانسه و ژاپن به مرحله بعد صعود کرد.

وی گفت: در لیگ ربات انسان‌نما (سایز بزرگسال) شاهد حضور دو تیم ایرانی هستیم که تیم باسط پژوه با غلبه بر تیم تایوانی به دیدار تیمی از آلمان خواهد رفت و تیم دانشگاه آزاد ایلمی با کسب تساوی مقابل تیمی ازگره جنوبی به دیدار تیمی از چین می‌رود.

رییس کمیته ملی روبوکاپ ایران یادآور شد: همچنین در لیگ شیهه ساز عامل تیم MRL دانشگاه آزاد اسلامی قزوین در روز نخست با کسب بیشترین امتیاز به عنوان تیم نخست به مرحله بعد صعود کرد و تیم‌هایی از دبیرستان فرزانگان و چپس نیز، ایسن تیم را تعقیب می‌کنند.

#### همراه یار و همخان

#### گفتار بیست و یکم

### منت نهادن و ابطال احسان

◀ **حجت‌الاسلام والمسلمین سیدحسن خمینی**



**حضرت سیدالسادین (علیه‌السلام)** در فرازی دیگر از **دعای شریف مکرم الاخلاق** از **خدای متعال** می‌خواهد تا **به وی کمک کند** که **خیر و خوبی‌های** را **با منت** نهادن **باطل نکند**: «و لا تمحّنه بالمن!»

«محق» در لغت عربی، **نقصان** و از میان رفتن برکت معنی شده است. (مفسر/رات/ ص ۶۷۰) و نیز برخی آن را به معنای **از بین رفتن شیء** دانسته‌اند: به گونه‌ای که هیچ اثری از آن باقی نماند. (ریاض السالکین/ ج ۳/ص ۲۹۸) قرآن کریم با اشاره به **محو** و **ناپود** شدن **سود** ربا را می‌فرماید: **«یمنح الله الربا»** (بقره/ ۲۷۶). نیز درباره **کفار** در قرآن کریم آمده است: **«و لیمحص الله الذین آمنوا و یبحق الکافرین»** (آل‌عمران/ ۱۴۱)؛ **خدای** **سیحان** **کسانی** را که **ایمان** **آورد**ه‌اند، **از هر عیب** و **نقص** **پاک** و **کامل** می‌کند و **کافران** را **محو** و **ناپود** می‌گرداند.

بر این اساس، منظور از **محق** احسان، همانا **از میان بردن اجر نیکی** و **باطل کردن ثواب احسان** است.

در توضیح و تفسیر واژه «المن» نیز گفته شده است که **نیکوکار**، **نیکی** و **احسان** خود را **موجب** **حق**ی **بداند** یا **آنکه نیکی** خود را **عملی** **قابل** **اعتنا** **پرشمارد** و در **حقیقت** خود را در **نسبت** با **فردی** که به او **نیکی** شده، **صاحب** **حق** بداند.

«احسان همراه با امنت» از نگاه قرآن کریم، هیچ پاداشی را موجب نمی‌شود: «یا ایها الذین آمنوا لا تطلوا صدقاتکم باللن و الاذی» (بقره/ ۲۶۴)؛ با **منت** نهادن **موجب** **تباه** شدن **کارهای** **نیک** خود **نشود**.

امام علی (علیه‌السلام) درباره **منت** نهادن می‌فرماید: «المن یفسد الصنیعه و ینکدر الاحسان» (غررالحکم/ ص ۷۷۷)؛ **منت** گذاری **کار** **خیر** را **تباه** می‌کند و **نیکوکاری** را **تلخ** و **تیره** می‌گرداند. به **نظر** می‌رسد که **دلیل** **از بین رفتن برکت** و **از میان رفتن ثواب** «احسان همراه با منت»، این است که **موجب** **مشقت** **قلب** کسی می‌شود که **احسان** در **حق** او **صورت** پذیرفته و به **این** ترتیب، **صاحب** **حاجت** را از پذیرش **کار** **خیر** **منتفر** می‌سازد.

اگر مؤمن هوشیار باشد و سلسله اسباب را بشناسد و به اصل **توحید** **بهر** **مند** **شده** باشد، می‌داند که **نباید** به **خاطر** **احسان** و **نیکی** **خود** بر **دیگران** **منتی** بگذارد، چون **نعمت** را **خدا** به او **داده** و او نیز **بخشی** از **نعمت** **خداداد** را به **پنده** او **رسانده** است. به بیان دیگر، **شخص** **محسن** در این سلسله، وسیله‌ای بیش نیست و اگر برای این احسان، **تفاخر** و **منتی** نداشت، **مشحق** **پاداش** است که **خدای** **سیحان** **فرمود**: «الذین یفتقون اموالهم فی سبیل الله ثم لا یتنبعون ما انفقوا متاً و لا اذی لهم اجرهم عند ربهم و لا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (بقره/ ۲۶۲)؛ **آنان** که **اموال** خود را در **راه** **خدا** **انفاق** کنند و در پی **اتفاق** **منتی** نگذارند و **آزاری** نرسانند، **پاداشی** **نیکو** نزد **خدا** خواهد بود و از **هیچ** **پشامدی** **پیمناک** **نباشند** و هرگز **اندوه**گین **نخواهند** **بود**.

منظور از اینکه با **منت** گذاشتن، **عمل** **محو** می‌شود، این است که **نیکوکار** آن‌گونه که **مأمور** **بوده** (منت نگذاشتن)، امر **خدا** را **انجام** **نداده** و چون **احسان** خود را با **منت** **باطل** کرده است، **هیچ** **ثواب** و **بهره‌ای** **از** آن **فری** **نبرد**.

افزون بر این باید توجه داشت که **منت** گذاشتن **موجب** **حیط** **ثواب** **عمل** **نمی‌شود** (آن‌گونه که معتزله می‌پندارند)، بلکه **عمل** **همراه** با **منت**، اصلاً **ثواب** و **پاداشی** ندارد. (ر.ک: ریاض السالکین/ ج ۳/ صص ۲۹۸ و ۲۹۹) از همین رو **امام علی** (علیه‌السلام) می‌فرماید: «من مِّنْ باحسانه فکأنه لم یحسن» (غررالحکم/ ص ۷۶۶)؛ کسی که برای **کار** **نیکی** که **انجام** **داده** است، **منت** بگذارد، مانند این است که اصلاً آن کار را **انجام** **نداده** است.

بقیه در صفحه ۱۴

## فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

www.iets.mporg.ir

**۴-زمان تحویل پیشنهادها:** تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۵/۴/۲۶

**۵-محل تحویل پیشنهادها:** مکان مندرج در بند ۳

**۶-زمان و محل گشایش پیشنهادها:** ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۵/۴/۲۷

در سالن جلسات ساختمان شماره ۳ ستاد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور واقع در طبقه چهارم

#### تذکر مهم:

\* چنانچه اسناد مناقصه از روی سایت مناقضات دریافت گردد الزامی است اعلام کتبی دریافت‌کننده اسناد به واحد مناقضات به شماره فکس ۰۹۹۴۵۰۶۶۷ اعلام گردد.

<b>بانک خاورمیانه</b> <p>Middle East Bank</p>	
<span></span>	
<span></span> <div>با توجه به برگزاری مجمع عمومی عادی سالانه بانک خاورمیانه در تاریخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۴، این بانک در نظر دارد همزمان نسبت به برگزاری مجمع عمومی فوق العاده به منظور تصویب افزایش سرمایه از محل مطالبات حال شده و آورده نقدی سهامداران اقدام نماید. لذا بدینوسیله به استحضار می‌رساند در صورت تصویب افزایش سرمایه توسط مجمع مذکورسود تقسیمی مصوب توسط مجمع عمومی عادی سالانه بابت عملکرد سال مالی ۱۳۹۴ را زمان اجرای افزایش سرمایه (حداکثر به مدت چهار ماه) در حساب بسناتکاری سهامداران نزد بانک باقی خواهد ماند. در صورت فروش حق تقدم متعلقه در دوره پذیره نویسی سود سهام به درخواست سهامداران به حساب‌های بانکی اعلام شده توسط آنها واریز می‌گردد. بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم بانک خاورمیانه که تاکنون اطلاعات ارتباطی و شماره حساب خود را به بانک اعلام ننموده اند، درخواست می‌شود فرم ذیل را تکمیل و از طریق شماره نمابر ۰۸۸۷۲۷۸۹۲ و ۰۸۸۷۲۷۸۹۱ ارسال نمایند. ضمناً اصل فرم تکمیل شده را به نشانی پستی زیر تحویل یا ارسال نمایند.</div>	
اینجانب صاحب مشخصات بانکی ذیل، در خواست می‌نمایم که سود سهام متعلق به اینجانب(این شرکت تا اطلاع بعدی به حساب بانکی اعلام شده واریز گردد.	
نام:	نام خانوادگی:
شماره شناسنامه/ثبت:	محل صدور ثبت <span> </span> :
تاریخ تولد/ثبت:	محل تولد:
کد ملی:	کد سهامداری بورس:
نشانی: استان	شهرستان:
اطلاعات سهامدار	خیابان
پلاک	طبقه <span><input type="checkbox"/></span> واحد <span><input type="checkbox"/></span> شرقی <span><input type="checkbox"/></span> غربی
کد پستی ده رقمی:	
شماره تلفن تماس منزل:	محل کار:
شماره تلفن همراه:	نمابر:
Email address:	
نام بانک: <input type="checkbox"/> خاورمیانه <input type="checkbox"/> سایر بانکها: (درج نام بانک الزامی است )	
شماره حساب شبا <span> </span> :	
نوع حساب:	<input type="checkbox"/> جاری <input type="checkbox"/> پس انداز قرض الحسنه <input type="checkbox"/> سپرده سرمایه گذاری کوتاه مدت <input type="checkbox"/>
نام شعبه <span> </span> :	کد شعبه:
نام صاحب حساب:	
نام وکیل <span> </span> :	
شهر محل شعبه:	

خواهشمند است فرم فوق را تکمیل، امضاء و در مورد اشخاص حقوقی مهپور به مهر شرکت نیز نموده و به نشانی زیر ارسال فرمایید.
نشانی ساختمان مرکزی بانک خاورمیانه - اداره سهام:
تهران، خیابان احمد قصیر(بخارست)، نبش خیابان نجیه، پلاک ۲، نیم طبقه اول
تلفن: ۰۲۱۷۸۰۰۰۰
کد پستی: ۰۱۵۱۲۴۶۵۱۷

ایمیل: info@middleeastbank.ir

**بانک خاورمیانه**

<b>بانک خاورمیانه</b> <p>Middle East Bank</p>	
<span></span>	

### آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده

#### بانک خاورمیانه (سهامی عام)

**به شماره ثبت ۴۳۰۷۹۵ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۲۶۱۹۶**

بدینوسیله از کلیه سهامداران بانک خاورمیانه دعوت به‌عمل می‌آید در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده بانک که در سالن همایش مجموعه فرهنگی ورزشی تلاش برگزار می‌شود حضور به‌هم رسانند.

**زمان:** ساعت ۱۱ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۴
**مکان:** تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از جام‌چم، نرسیده به چهار راه شهید چمران (پارک وی)، مجموعه فرهنگی ورزشی تلاش
سهاماران یا وکلا یا نمایندگان قانونی آنان می‌توانند با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر جهت دریافت برگه ورود به جلسه در ساعات اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۳ به دفتر مرکزی بانک واقع در: تهران، خیابان احمد قصیر (بخارست)، نبش خیابان پنجم، پلاک ۲، نیم طبقه اول، واحد امور سهام مراجعه نمایند.
همراه داشتن اصل کارت ملی برای سهامداران یا وکلا یا نمایندگان قانونی آنها و همچنین معرفی‌نامه در سربگ همراه با مهر و امضاء مجاز شرکت برای نمایندگان اشخاص حقوقی الزامی است.

**دستور جلسه:** – افزایش سرمایه.

#### هیأت مدیره



#### هیأت مدیره



























**بناب در جذب سواد آموز سوم شد**

بناب ـ خبرنگار اطلاعات: شمار بی‌سوادان شهرستان بناب بر اساس سرشماری سال ۹۰ معادل ۸۰۰ نفر بود که این رقم اکنون به ۵۴۷ نفر کاهش یافته است.

ولی‌الله فرج الهی فرماندار بناب در نشست شورای پشتیبانی سوادآموزی این شهرستان، افزود: مهاجرپذیر بودن بناب باعث شده است تا شاهد این تعداد بی‌سواد باشیم.

وی گفته وی پارسال ۶۱۵ نفر جذب کلاس‌های سوادآموزی بناب شدند که ۸۵ درصد آن با توان تشکیل می‌دادند.

فرماندار بناب با تأکید بر عزم جدی دولت برای ریشه‌کنی بی‌سوادی در کشور، گفت: ریشه‌کنی بی‌سوادی اراده جدی تمامی مسئولان نظام را می‌طلبد.

وی با اشاره به این‌که استفاده از امکانات موجود و بهره‌گیری از ظرفیت‌های ادارات می‌تواند به ریشه‌کنی بی‌سوادی در جامعه کمک کند، افزود: با افزایش شمار باسوادان قطعاً شاهد ارتقای فرهنگ شهرونشینی، فرهنگ تفریح و حل مشکلات اجتماعی در جامعه خواهیم بود.

فرماندار بناب با تأکید بر عزم جدی دولت برای ریشه‌کنی بی‌سوادی در جذب سوادآموز رتبه سوم استان آذربایجان‌شرقی را کسب کرد.

وی گفت: براساس سرشماری سال ۹۰ تعداد بی‌سوادان زن بناب ۵۳۵ نفر و مرد ۲۸۹۴ نفر بوده است.

عباس معقانی شناسایی افراد بی‌سواد را از مشکلات اساسی در جذب سوادآموزان دانست و افزود: براساس برنامه ابلاغی تا پایان سال ۸۸ باید شاهد ریشه‌کنی بی‌سوادی در منطقه باشیم.

**صدور ۷۴ کارت بازرگانی در ماه**

سایر ـ خبرنگار اطلاعات: ۷۴ کارت بازرگانی در سه ماهه نخست اسمال در مازندران صادر شد، معاون امور بازرگانی و توسعه تجارت سازمان صنعت، معدن و تجارت مازندران با اعلام این خبر افزود: ۸۹ قهر کارت بازرگانی نیز در این مدت تمدید شده است.

ابراهیم یعقوبی کارت‌های صادر شده را در سه گروه حقیقی، حقوقی و تعاون اعلام کرد و گفت: در همین مدت ۲۴قهر کارت بازرگانی نیز ابطل، تغییر یا انتقال یافته است.

**نصب ۶ دستگاه دوربین ثبت تخلفات جاده‌ای در استان خراسان شمالی**

بجنورد ـ خبرنگار اطلاعات: مدیرکل حمل و نقل و پایانه‌های خراسان شمسالی گفت: اسمال ۶ دستگاه دوربین ثبت تخلفات تردد‌های جاده‌ای در استان خراسان شمالی نصب می‌شود.

سعید سبحانی افزود: اکنون ۹۰ درصد از کار نصب دوربین‌ها انجام شده است و امید می‌رود به‌زودی از آن در نیمه نخست اسمال آغاز شود. وی با بیان این‌که اکنون ۱۲ دستگاه دوربین ثبت تخلفات تردد‌های جاده‌ای در استان فعال است

**۵۰۰ فرصت شغلی اسمال در گلستان ایجادمی‌شود**
گرگان ـ خبرنگار اطلاعات: ۳۵۰۰ فرصت شـغلی اسمال با حمایت دولت از واحدهای تولیدی کشاورزی، صنعتی و خدماتی در استان گلستان ایجاد می‌شود.

محمود ربیعی معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منابع استاندار گلستان در جلسه کارگروه توسعه اشتغال استان با اعلام این خبر افزود: این کارگروه قرار نیست برای کسی شغلی ایجاد کند بلکه سیاست‌ها و خط‌مشی‌های عمومی در زمینه ایجاد اشتغال را تدوین می‌کند. وی با اشاره به این‌که تا زمانی که داده‌ها قابل اعتماد نباشد، نمی‌توان خروجی خوبی برای آن متصور بود، تأکید کرد: برای برنامه‌ریزی و اتخاذ سیاست‌هایی که منجر به ایجاد شغل شود نیازمند داده‌های قابل اعتماد، دقیق و قابل استناد هستیم.

او اشتغال را جزو اقتصاد کالان و درخغه‌های همیشگی دولت‌ها دانست و گفت: دولت تدبیر و امید توجه ویژه‌ای به این مقوله دارد و موفق شده است، نیکو افشار گیسخته و ناپایدار را کنترل کند. ربیعی با اشاره به کاهش نرخ بیکاری در استان گلستان، افزود: نرخ بیکاری استان سال ۹۴ معادل ۷/۴ درصد بود که پارسال به ۱۱/۸ درصد کاهش یافت و امیدواریم با نگاه ویژه‌ای که دولت به بخش‌های مختلف دارد و با ایجاد ۳۵۰۰ شغل تا پایان سال این کاهش تداوم یابد.

وی گفت: آنگاه کارگروه اشتغال در استان گلستان کاهش نرخ بیکاری به زیر ۱۱ درصد است تا پایان سال است که این امر نیاز به عزمی جدی دارد.

او تأکید کرد: باید به برنامه‌هایی که منجر به شغل پایدار و تحرک اقتصادی در استان گلستان می‌شود، بیش از پیش توجه شود.

تیریز ـ خبرنگار اطلاعات: تولید محصولات متنوع در پتروشیمی تیریز فرصتی استثنایی برای توسعه صنایع پایین دستی پتروشیمی در منطقه است. مهندس مرضیه شاهدایی معاون وزیر نفت ومدیر عامل شرکت ملی صنایع پتروشیمی در دیدار با مدیر عامل و مدیران ارشد پتروشیمی تیریز اعلام کرد : امکان تولید ۱۱ محصول و نیز ۲۰ گرسید انواع محصولات پتروشیمی در مجتمع پتروشیمی تیریز می تواند منجر به توسعه صنایع تکمیلی در سطح منطقه شود. وی با اشاره به قابلیت نیروی انسانی شاغل در پتروشیمی تیریز اظهار امیدواری کرد: از تخصص و توان این کارکنان بتوان در طرح

های توسعه ای صنعت پتروشیمی کشورمان بهره برد. معاون وزیر نفتست در امور پتروشیمی تأکید کرد: پتروشیمی تیریز با توجه به زیرساخت های صنعتی و انسانی مطلوب می تواند در تکمیل زنجیره ارزش نقش آفرین باشد و از ظرفیت های موجود آن باید به بهترین شکل استفاده کرد. به گفته وی تحکیم روابط و برنامه ریزی های بلند مدت بین پالایشگاه و پتروشیمی تیریز با هدف تکمیلی در سطح منطقه خواهد تواند منجر به رشد و توسعه شود. او پتروشیمی را رکن اصلی صادرات غیر نفتی کشور دانست و گفت: آن چیزی که در کشور ارزش

**اختصاص ۵میلیارد ریال برای مبارزه با ریز گوردها در بجنستان و گناباد**



۵۸واحد مرغدرای فعال است و با جوجه‌ریزی ۹۶۰ هزار قطعه در دوره ۱۵۰۰ تن گوشت سفید مرغ سالانه تولید می‌شود و یکی از بزرگترین شهرستان‌های تولید مرغ گوشتی بجنستان است.

در این جلسه فرماندار بجنستان و مهندس رئیسیدای افزود: با این اعتبار دویست‌تارن محیط‌زیست و منابع طبیعی تا حدودی جلوی پیشروی کویر را می‌توانند بگیرند. وی همچنین به متقاضیان تکمیل پروژه استخر شهر بجنستان قول داد با تخصیص اعتبارات لازم این طرح را تا پایان اسمال به مرحله بهره‌برداری برساند.وی که به اتفاق مدیران کل و مدیرعامل صندوق کارآفرینی امید برای آغاز به کار طرح مشترکی کارخانه خوراک دام و طیور وشناسکی در روستای «مرندیز» به این شهرستان آمده بود، گفت: در این شهرستان به

## اخبار شهرستانها

معاون وزیر نفت و مدیرعامل صنایع پتروشیمی:

## پتروشیمی، رکن اصلی صادرات غیر نفتی است

افزوده دارد و می تواند صادرات غیر نفتی را افزایش دهد.اقتصاد کشور را متحول کند، صنعت پتروشیمی است ودر همین راستا برای رفع برخی مشکلات موجود که پتروشیمی های مصرف تولید خوراک مایع با آنها روبرو هستند، از این مجتمع ظرفیت های موجود آن باید به بهترین شکل استفاده کرد. به گفته وی تحکیم روابط و برنامه ریزی های بلند مدت بین پالایشگاه و پتروشیمی تیریز با هدف تکمیلی در سطح منطقه خواهد تواند منجر به رشد و توسعه شود. او پتروشیمی را رکن اصلی صادرات غیر نفتی کشور دانست و گفت: آن چیزی که در کشور ارزش

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

**اختلاف مالی شرکت گاز و کارخانه فولاد باقی این کارخانه را به تعطیلی کشاند**

باقی ـ خبرنگار اطلاعات: ۳۰۰ نیروی کارخانه فولاد باقی به خاطر مطالبه ۱۳۰ میلیارد ریالی شرکت گاز در قبال گاز رسانی به این کارخانه اخراج شدند. پس از مدت‌ها که کارخانه فولاد باقی از سسوخت مازوت با صرف هزینه‌های گزاف استفاده می‌کرد و امیدوار بود که با آمدن گاز به شهرستان و مجتمع معدنی سنگ آهن سوخت مناسب و ارزانتر را جایگزین خواهد کرد به ناگاه شرکت گاز استان یزد اعلام کرد که این کارخانه برای تأمین کار مصرفی خود باید ۳۲۰ میلیارد ریال به شرکت مذکور پرداخت کند.

این اعلام مورد مخالفت مدیرعامل کارخانه فولاد قرار گرفت و او با بیان این‌که شرکت گاز موظف است این سوخت را تا محل نصب عملکرد بیاورد و بقیه هزینه‌های داخلی بر عهده مصرف‌کننده است از قبول پرداخت مبلغ پیشنهادی سرباز زد و کارخانه را تعطیل کرد. شرکت گاز در اعلام دوم، مبلغ را تعدیل کرد. واین بار ۱۳۰ میلیارد ریال خواستار شد که مدیرعامل کارخانه فولاد باتکرار گفته‌های قبلی از پرداخت این رقم خودداری کرد.

مدیرعامل کارخانه فولاد باقی با ابراز ناخشنودی از وضع موجود گفت: استفاده از سوخت مازوت مشکلات خاصی خود را دارد و با کرایه حمل آن به هیچ وجه مقرون به صرفه نیست.

سیدمحسن ایوبی افزود: سرمایه‌گذاری در کویر باقی به‌خاطر بهره‌گیری و استفاده از سوخت گاز و وجود مواد معدنی سنگ آهن بوده بنا بر این اگر باید برای گازرسانی به این واحد صنعتی چنین مبلغی پرداخت شود حاضر به ادامه کار نخواهیم بود و کارگران همچنان اخراج خواهند بود. وی با بیان این‌که با این کارخانه نیز باید مانند سایر مشرتکین برخورد شود، اضافه کرد: کارخانه فولاد باقی در آینده یکی از بزرگترین مصرف‌کنندگان به شمار می‌آید و هزینه‌ها صرفی را پرداخت خواهد کرد، بنابراین پرداخت ۱۳۰ میلیارد ریال وجهه و جایگاه قانونی ندارد.

سیدمحمد میرمحمدی استاندار یزد در گفتگویی تلفنی با خبرنگار ما، گفت: نامه‌ای که فولاد باقی به استانداری ارسال کرده است به مدیرعامل شرکت گاز

استان ارجاع و از وی خواسته شد تا طبق قوانین و ضوابط کار دنبال شود.

همچنین جمعی از کارگران اخراج شده نیز مقابل دفتر نمایندگی مردم باقی در مجلس شورای اسلامی اجتماع کردند و خواستار رسیدگی به موضوع شدند. محمدرضا صافیان در مورد این موضوع گفت: بحث گاز و مبلغ پیشنهادی شرکت مربوطه در جالسانی با مسئولان ذیربط استان بزد مطرح می‌شود نماینده بزرگترین حوزه انتخابیه کشور پس از بزرسی و پیگیری این مشکل و گرفتن نتیجه مطلوب، اظهار نظر خواهم کرد. کارخانه نورد میلگرد به ظرفیت ۵۵۰ هزار تن به صنعت آهن و فولاد باقی روزهای پیاپی سال ۹۴ با حضور وزیر صنعت، معدن و تجارت جمعی از مسئولان استان و شهرستان باقی افتتاح شد.

این کارخانه با اعتباری بیش از ۴۶۰۰ میلیارد ریال ایجاد شده و محصول این کارخانه تخت‌های انواع میلگرد در اندازه‌های ۸ تا ۲۲ میلیمتر است. با ا یجاد این کارخانه در مجموع برای بیش از ۱۱۰۰ نفر اشتغال فراهم شده است که به تدریج به کارگیری خواهند شد.

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

شماره به این که پارسال بالاترین میزان مسود دهی را داشتیم، گفت: پیش‌بینی می کنیم اسمال ۱۷ درصد بالای قراردادهای تولید کنیم و به دنبال آن هستیم تا از ظرفیت های موجود بالاترین بهره‌وری را رقم بزنیم. سلیمانی از طرح ساخت واحد سسولفورزدایی به عنوان یکی از طرح‌های توسعه‌ای پتروشیمی تیریز نام برد و افزود : خرید نصب و راهاندازی سیستم پایش آن لاین و طرح امحای گازهای آلپنند و بازیابی گازهای همراه فلر از بهترین اقدامهای پتروشیمی تیریز در زمینه اچ.اس.بی است.وی با اشاره به که حفظ و صیانت از محیط زیست راهبردی پتروشیمی تیریز است،

**اعتبارات و درآمدهای سال ۹۵ استان یزد ابلاغ شد**

یزد ـ خبرنگار اطلاعات: اعتبارات و درآمدهای استان یزد در اسمال توسط رئیس سازمان مدیریت کشور ابلاغ شد.

محمدرضا نبی معاون هماهنگی برنامه و بودجه سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان یزد با بیان مطلب بالا افزود: بودجه استانی مشتمل بر اعتبارات هزینه‌ای، تملک دارایی‌های سرمایه‌ای، ۱۸۰۰ درصد درآمد حاصل از صادرات نفت خام و گاز طبیعی و ماده ۱۷۰ قانون برنامه پنجم به استان ابلاغ شده است. او اظهار داشت: اعتبارات هزینه‌ای استانی اسمال ۱۶۰۰ میلیارد ریال است که میان ۲۳ دستگاه اجرایی توزیع می‌شود.

نبی درباره اعتبارات عمرانی استانی نیز گفت: اعتبارات تملک دارایی‌های سرمایه‌ای استانی نیز ۹۵۰ میلیارد ریال ۲۰ درصد نفت و گاز ۱۶۱ میلیارد ریال و اعتبار استانی ماده ۱۸۰ نیز ۱۱۲ میلیارد ریال است. وی مجموع اعتبارهای عمرانی استانی در این مقطع را ۱۲۳۵ میلیارد ریال دانست و افزود: تا پایان سال، سایر ردیف‌های اعتباری نیز به استان ابلاغ خواهد شد.

او همچنین از ابلاغ درآمدهای استانی اسمال خبر داد و افزود: میزان درآمدهای اسمال استان یزد ۱۲ هزار و ۵۴۰ میلیارد ریال است که این میزان درآمد‌ها نسبت به پارسال ۶ درصد رشد داشته است.

**ساخت ۲ نیروگاه ۷مگاواتی در همدان**

همدان ـ خبرنگار اطلاعات: مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق استان همدان از ساخت ۲ نیروگاه ۷ مگاواتی تا پایان سال در این استان خبر داد. حاجی رضا تیموری با بیان این‌که اقتصادقاومنی ریشه قرائنی دارد و برنامه‌ریزی صحیح و اصولی برای آینده و خشتی سازی توطئه دشمنان است، افزود: هدف از اقتصادقاومنی رونق تولید و اشتغال، رشد اقتصادی و رفاه جامعه و استحکام بخشیدن به کشور در برابر دشمنان است.

مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق استان همدان با اشاره به سیاست وزارت نیرو با هدف اقتصادقاومنی گفت: سیاست وزارت نیرو بر این است تا با افزایش راندمان نیروگاه‌ها که در حال حاضر ۳۸ درصد است در این زمینه اقدام عملی داشته باشد.تیموری با بیان این‌که یکی از موفقیت‌های شرکت توزیع نیروی برق استان همدان بحث کاهش تلفات بوده است، افزود: با اقدامهای انجام شده در چند سال گذشته توانسته‌ایم تلفات انرژی را در شبکه‌های برق استان از ۲۷۵ درصد به ۱۱۵ درصد کاهش دهیم که به معنای حفظ سرمایه ملی است.وی اعلام کرد: چنانچه در کشور یک درصد تلفات انرژی برق کاهش یابد بدون احتساب سوخت معادل ۲۵۰ میلیارد تومان صرفه‌جویی خواهد شد.

وی با بیان این‌که به همت شرکت توانیر و شرکت‌های توزیع نیروی برق سراسر کشور در سال آینده تلفات انرژی برق در کشور یک رقمی و به کمتر از ۵ درصد کاهش می‌یابد، افزود: تلفات انرژی برق استان همدان نیز در اقق ۱۴۰۴ به ۵ درصد کاهش خواهد یافت.مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق استان همدان با اشاره به این‌ که گردش مالی شرکت برق درآمد هزینه‌ای اسمت، گفت: این شرکت حدود ۸۳ میلیارد تومان از مشترکان طلب دارد. وی افزود: قدرت نصب شده در نیروگاه‌های کشور حدود ۷۴ هزار و ۳۰۰ مگاوات است و طی چون کتد نیروگاه‌ها قدیمی، حرارتی و آبی هستند، نمی‌تواند با راندمان بالا کار کنند و راندمان انرژی کشور در حال حاضر ۳۵ درصد بوده و جزو تعهدات وزارت نیرو این است که این میزان را به ۴۵ درصد افزایش دهد.

مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق استان همدان اعلام کرد: با توجه به راندمان پایین نیروگاه‌ها حدود ۵۰ هزار مگاوات انرژی را می‌توانند تأمین کنند و چنانچه تقاضای مصرف برق بیشتر شود موازنه بین تولید و مصرف را به هم می‌زند.تیموری با بیان این‌که قرار است ۲۰۰۰ مگاوات نیروگاه جدید و دار مدار وارد شود، افزود: برای تأمین مصرف بالای ۵۰ هزار مگاوات باید ۳۰۰۰ مگاوات صرفه‌جویی داشته باشیم.

**قلیان تحویل بدهید، بلیت استخر تحویل بگیرید**

بجنورد ـ خبرنگار اطلاعات: معاون فرهنگی اجتماعی شهرداری بجنورد گفت: برای جمع‌آوری قلیان‌ها و پوشش مردم، ورزش طرخی داریم که براساس آن شهروندان می‌توانند در ازای تحویل قلیان ۱۰ قطعه بلیت استخر دریافت کنند. محمد موفق گفت: شهروندان می‌توانند در مراجعه به فرهنگسرای شهروند و تگهانی مجموعه ورزشی کارگران بجنورد با تحویل دادن قلیان ۱۰ قطعه بلیت استخر دریافت کنند.وی افزود: این کار حرکت اجتماعی است که به هدایت وزارت بهداشت و انجمن‌های پزشکی به راه افتاده و ما در شهر بجنورد در کنار جمع آوری قلیان، بحث ورزش را نیز مطرح کردیم. وی در ادامه بیان کرد: قلیان‌ها جمع آوری شده‌در فرصتی مناسب به گلان تبدیل خواهد شد و در پارک یا مکانی مشخص به نمایش گذاشته می‌شوند.

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام شرکت گروه پزشکی برزو (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۵۸۱ شماره ملی ۰۲۵۱۰۴۶۱۰۰۱ منتهی به ۹۴/۱۲/۲۹**

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران می‌رساند مجمع عمومی سالیانه مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام شرکت در ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۹۴/۱۲/۲۶ در محل دفتر مرکزی واقع در تهران – خیابان پیروزی – خیابان شکوفه – خیابان کرمان – بیمارستان مردم بزرگوار می‌شود.

لذا از آنجانب دعوت می‌شود در مجمع مذکور حضور

به هم رسانند.



























امام علی (ع):  
به خشم در آوردن و شرمنده ساختن  
دوست، مقدمه جدایی  
از اوست.

نهج البلاغه

چطور باید اظهار وجود کنید؟



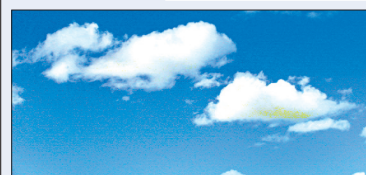
در یک رابطه ایده آل بین مسئولیت‌ها و حقوق افراد و بین انتظارات و سازگاری با شرایط تعادل وجود دارد.

این تعادل و هماهنگی زمانی به هم می‌خورد که یکی از دو طرف رابطه احساس کند کنترلی روی رابطه، خواسته‌ها، نیازها و مسئولیت‌هایش ندارد و کمتر از آنچه باید در این رابطه تأثیر گذار است. آیا شما هم چنین احساسی در رابطه دارید؟ برای تغییر شرایط و برای اینکه بتوانید اظهار وجود کنید این مسیر پیشنهادی را طی کنید.

گاهی اظهار وجود با خشونت و آزار به ویژه با خشونت کلامی اشتباه گرفته می‌شود. اما اظهار وجود خشونت ورزی نیست. این یک توانایی برای ابراز احساس و نیاز است بدون اینکه فرد بترسد یا دچار تردیدی شود.

در صفحه ۶ بخوانید

۰۰۰ پیک تکه آسمان



خداوندا

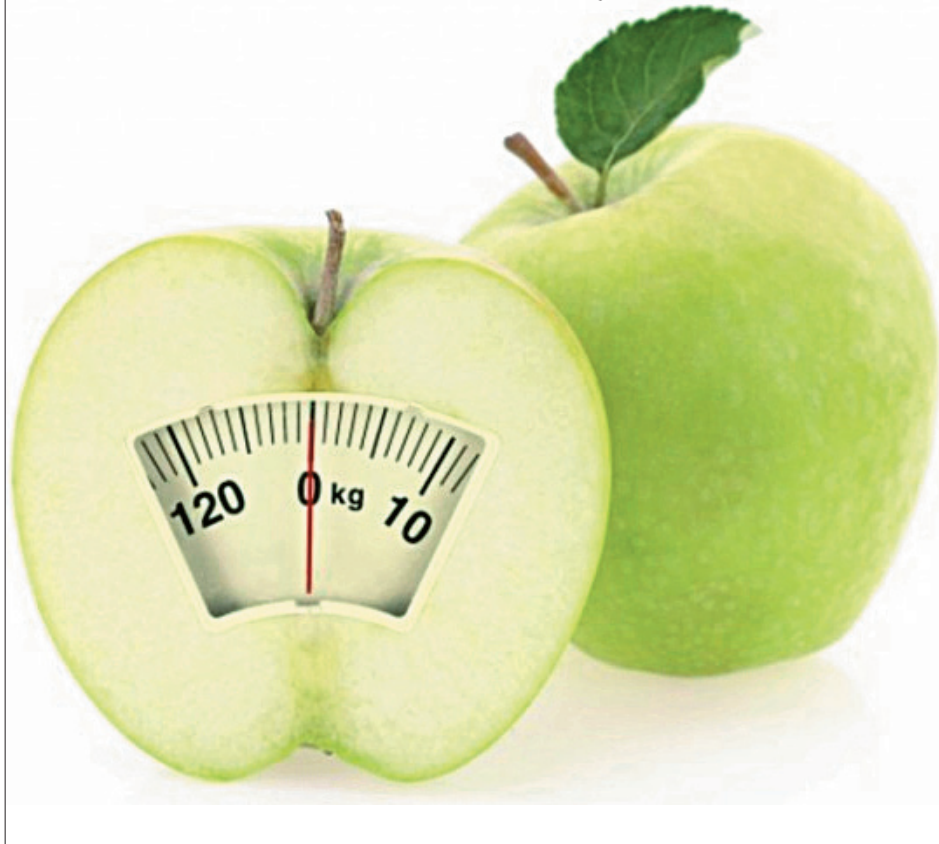
ماه رمضان در میان ما بس سستوده زیست و ما را مصاحب و یاری نیکو بود و گرانبهاترین سوده‌های مردم جهان را به ما ارزانی داشت. اما چون زمانش به سر رسید و مدتش و شمار روزهایش پایان گرفت، آهنگ رحیل کرد خداوند... اینک با او وداع می‌کنیم، همانند وداع با عزیزی که فراقش بر ما گران است و رفتنش ما را غمگین و گرفتار وحشت تنهایی کند... بدرود ای ماه دست یافتن به آرزوها... بدرود ای همسایه‌ای که تا با ما بودی، دل‌های ما را رقت بود و گناهان ما را نقصان. بدرود ای یاریگر ما که در برابر شیطان یاریمان دادی و ای مصاحبی که راه‌های نیکی و فضیلت را پیش پای ما هموار ساختی. بدرود که آزاد شدگان از عذاب خداوند، در تو چه بسپارند، و چه نیکبخت است آن که حرمت تو نگه داشت.

دعای چهل و پنجم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۰۰۰ کتابخانه

## چرا وزن کم نمی‌کنم؟



بهبود بیش فعالی در گرو سبک زندگی  
صفحه ۷



پیشنهاد سرانیز: فستجان با بادمجان!  
صفحه ۴



طهران قدیم و رسوم ماه مبارک رمضان  
صفحه ۲



۵ کاری که نباید در گفتگو با کودک انجام دهید  
صفحه ۷

۰۰۰ پیک تکه

## دور اندیشی

حکایت می‌کنند که روزی مردی ثروتمند سبلی بزرگ را پر از گردو کرد، آن را پشت اسب گذاشت و وارد بازار دهکده شد، سپس سبد را روی زمین گذاشت و به مردم گفت: «این سبد گردو را هدیه می‌دهم به مردم این دهکده، فقط در صف بایستید و هر کدام یک گردو بردارید. به اندازه تعداد اهالی، گردو در این سبد است و به همه می‌رسد.» مرد ثروتمند این را گفت و رفت. مردم دهکده پشت سر هم صف ایستادند و یکی یکی از داخل سبد گردو برداشتند. پسر بچه باهوشی هم در صف ایستاد. اما وقتی نوشتش رسید در کنار سبد ایستاد و نوشتش را به نفر بعدی داد. به این ترتیب هر کسی یک گردو برمی‌داشت و پی کار خود می‌رفت. مردی که خیلی احساس زنگی می‌کرد با خود گفت: «نوبت من که رسید دو تا گردو برمی‌دارم و فرار می‌کنم. در نتیجه به این پسر باهوش چیزی نمی‌رسد.» او چنین کرد و دو گردو برداشت و در لایه‌لای جمعیت گم شد. سرانجام وقتی همه گردوهایشان را گرفتند و رفتند، پسرک با لبخند سبد را از روی زمین برداشت و بر دوش خود گذاشت و گفت: «من از همان اول گردو نمی‌خواستم. این سبد ارزشی بسیار بیشتر از همه

گردوها دارد.» این را گفت و با خوشحالی راهی منزل خود شد.

## ارزش داری

مردی خسیس تمام دارایی‌اش را فروخت و طلا خرید. او طلاها را در گودالی در حیاط خانه‌اش پنهان کرد. مدت زیادی گذشت و او هر روز به طلاها سر می‌زد و آنها را زیر و رو می‌کرد. تکرار هر روزه این کاری یکی از همسایگانش را مشکوک کرد. همسایه، یک روز مخفیانه به گودال رفت و طلاها را برداشت. روز بعد مرد خسیس به گودال سر زد اما طلاهایش را نیافت. او شروع به شیون و زاری کرد و مدام به سر و صورتش می‌زد. رهگذری او را دید و پرسید: «چه اتفاقی افتاده است؟» مرد حکایت طلاها را بازگو کرد. رهگذر گفت: «این که ناراحتی ندارد. سنگی در گودال بگذار و فکر کن که شمش طلاست. تو که از آن استفاده نمی‌کنی، سنگ و طلا چه فرقی برایت دارد؟» ارزش هر چیزی در داشتن آن نیست بلکه در استفاده از آن است. چه بسیار افرادی هستند که پولدارند اما ثروتمند نیستند و چه بسیار افرادی که ثروتمندند ولی پولدار نیستند.



▲ ماه رمضان در بندر ترکمن / عکس‌ها: تسنیم



چراغ‌هایی را روشن می‌کردند و در نقاط مرتفع شهر و گلدسته مساجد می‌گذاشتند تا مردم با دیدن نور چراغ به نزدیک شدن سحری بپردازند.

کوبیدن دیوار همسایه: در ماه رمضان همسایه‌ها با هم قرار می‌گذاشتند هر کسی سحر زودتر بیدار شد، همسایه‌های دیگر را هم بیدار کند. در صورتی که خانه‌ها دیوار به دیوار بود، با کوبیدن مشت‌های پیایی به دیوار، در غیر این صورت به در خانه همسایه می‌رفتند و کوبه در را می‌کوبیدند تا از خانه صدای «کیه» بلند شود و مطمئن شوند اهل خانه بیدارند.

نذر کردن نیکوکاران: در قدیم گاهی افراد مومن و معتقد برای ثواب یا نذری که داشتند سحرهای ماه رمضان مردم را بیدار می‌کردند. برای این کار نزدیک سحر از کوچه‌ها می‌گذشتند و با خواندن اشعار مذهبی با کوبیدن حلقه در خانه‌ها و یا با کوبیدن قطعه‌ای چوب روی طبل و حلب خالی مردم را بیدار می‌کردند.

صدای مناجات: بسیاری از مردم طهران قدیم با صدای مناجات یک ساعت مانده به سحر که از گلدسته مساجد و پشت بام‌ها بلند می‌شد از خواب بیدار می‌شدند. این مناجات غالباً سوره والفجر یا دعاهایی از کتاب زادالمعاد و دیگر کتب ادعیه (قبل از انتشار مفاتیح‌الجنان) یا صحیفه سجادیه و اشعار خواجه عبدالله انصاری بود.

## پیراهن‌مراد

آخرین مراسم ماه رمضان قبل از عید فطر در شب و روز بیست و هفتم اجرا می‌شد. بنابر اعتقاداتی که طهرانی‌های قدیم داشتند روز بیست و هفتم رمضان را روز کشتن «این مجمل» می‌دانستند. شب بیست و هفتم کله پاچه می‌خورند به این بهانه که سر این ملجم را خورده‌اند.

خوردن آجیل مراد هم از مراسم این شب بود. این آجیل با تقاضا از افرادی که نامشان محمد، علی یا فاطمه بود تهیه می‌شد که ترکیبش هم خرما، پسته، فندق، تخمه، نخودچی، بادام و شکرینر بود. یکی دیگر از تشریفات روز بیست و هفتم، دوختن «پیراهن مراد» در مساجد مشهور نظیر «سپهسالار»، «جامع بازار» و «سلطانی» بود. زنان و مردان حاجتمند پس از عرض تقاضا از ۴۰ نفر که نامشان محمد، علی یا فاطمه بود از یک مغازه پارچه فروشی که اسم صاحبش محمد یا علی و دکانش هم رو به قبله بود پارچه می‌خریدند و بین دو نماز ظهر و عصر روز بیست و هفتم در مساجد ذکر شده می‌بریدند و می‌دوختند و بعد از نماز به تن صاحب می‌کردند.

در اواخر سلطنت قاجاریه که چرخ خیاطی در منازل اعیان و اشراف راه یافت، زنان رجال برای دوختن پیراهن مراد چرخ خیاطی خود را به وسیله نوکران خود به مسجد می‌فرستادند تا مراد آنها هم داده شود. در ماه رمضان تهران امروز دیگر خبری از ترنابازی در قهوه‌خانه‌ها و صدای شلیک توپ در افطار و سحر، بانگ خروس، کوبیدن دیوار همسایه و مناجات روی بام نیست.

کسی هم به دنبال تهیه آجیل مراد و دوختن پیراهن مراد و چیدن پیش افطاری و پس افطاری نمی‌باشد. بدون شک حال و هوای تهران و فرهنگ مردم آن دستخوش تغییرات فاحشی شده است.

# «طهران قدیم»

# و رسوم ماه مبارک رمضان



## بازار مکاره

اما بازار مکاره هم در این ایام دیدنی بود. رمضان چهره جلوی مساجد معروف مثل مسجد سپهسالار را عوض می‌کرد، زیرا بساط‌دارها و خرده‌ریز فروش‌ها سفره اجناس خود را پهن می‌کردند و در این بساط انواع و اقسام پارچه، ظروف مسی و وسایل زینتی به فروش می‌رسید. بیشتر مشتریان این بساط بانوان بودند. این شعار بیشتر فروشندگان بود: «کفگیر با ملاقه/ مال اکبر جلاقه/ آی خانم‌ها همت کنید/ پول ندارید قیمت کنید...»

## شب‌های ماه مبارک

در شب‌های رمضان مردم طهران برای خود سرگرمی‌هایی ترتیب می‌دادند که هنوز هم بعضی از آنها معمول است در این شهر معمولاً هر دسته از طهرانی‌ها بعد از تناول افطار و شام و به جا آوردن نماز رهبسار محله دیگری می‌شدند. آنها که ورزشکار بودند به زورخانه می‌رفتند، جوان‌ترها جایشان اغلب در قهوه‌خانه بود، هر شب ورزشکاران محلات مختلف برای دید و بازدید به زورخانه محلات دیگر می‌رفتند و شب دیگر در محله می‌ماندند تا بازدید پس بدهند.

ترنابازی و سـخنـوری نیز سنت ماه رمضان بود. کسانی که به قهوه‌خانه محلات دیگر می‌رفتند چند غزلخوان خوش نفس همراه می‌بردند که به قول معروف در زمان جریمه شدن با خواندن غزل کنف نشوند. مساجد محلات شهر از شلوغ‌ترین مراکز عمومی به حساب می‌آمد که پذیرای اکثر قریب به اتفاق اهالی به شمار می‌رفت. معمولاً رسم بر این بود که اکثر مساجد،

## روح‌الله مهرپارسا

ماه رمضان در تهران قدیم بسیار باشکوه برگزار می‌شد.

اعلام غروب و افطار در طهران و شهرستان‌های کوچک و بزرگ تا چندین سال پیش جالب بود. در طهران تا نیم قرن پیش هر کدام از میدان‌های چهارگوشه شهر به دو توپ در ایام رمضان مجهز می‌شد و هر غروب و سحر با شلیک ۳ تیرمومان را از پایان روزه و آغاز شب با خبر می‌کرد. رمضان ماه دوستی و نزدیکی مردم با یکدیگر بود، زیرا مردم معتقد بودند که قهر با برادران دینی به روزه و نماز آنها لطمه می‌زند و عبادتشان مورد قبول حق قرار نمی‌گیرد.

به همین دلیل قبل از آغاز ماه رمضان به دیدار یکدیگر می‌رفتند و طلب بخشش می‌کردند ضمناً در طول ماه نیز با گسـتردن سفره افطار از دوستان و آشنایان، مخصوصاً مستمندان پذیرایی می‌کردند. این رسم در حال حاضر بیش و کم برقرار است. سفره قلمکار و پارچه‌ای افطار که به آن «پیش افطاری» می‌گفتند با غذاهای طهرانی تزئین می‌شد که عبارت بودند از ترحول، شیرینج، نان روغنی، شیر، مربا، فرنی، خرما، خاکشیر، مال (ویژه تابستان) پالوده سیب (ویژه تابستان) و در زمستان «حلوا ارده» پس از افطاری هم عبارت بود از شامی کباب، چلوکباب، آبگوشت، چلوخورشت، کوفته، کباب حسینی و کباب بره که البته این غذاها بر سفره کسانی فراهم می‌شد که صاحب آن دستش به دهانش می‌رسید.

پس از افطار شب‌چره و به قول فرنگی‌ها دسر شروع می‌شد که عبارت بود از زولبیا و بامیه، پشمک، باقلوا و قطاب و انواع میوه‌های فصل (بعضی از دسرهای یاد شده، مثل زولبیا و بامیه همچنان جزو رسوم رمضان تناول می‌شود). غذاهای سحر بیشتر از برنج درست می‌شد چون تشنگی به دنبال نداشت و به قول قدیمی‌ها آب نمی‌کشید. در تابستان موقع سحر از خوردن دوغ و ماست خودداری می‌کردند، زیرا تشنگی ایجاد می‌کرد و به جای آن هندوانه و خربزه می‌خوردند.

## مجالس معروف طهران

در دوران پهلوی دوم واعظ معروف حاج آقا فلسفی ظهرها بعد از نماز آیت‌الله العظمی آقا سید احمد خوانساری در مسجد آقا سیدعزیزالله و مجلس دیگر، سخنرانی حضرت آیت‌اله مکارم شیرازی بود که ظهرها در مسجد ارگ برگزار می‌شد. در زمان ناصرالدین‌شاه پس از بنای مسجد سپهسالار از آقا شیخ ملا محمدعلی معروف به «حاج آخوند رستم‌آبادی» تقاضا شد که در این ماه مبارک رمضان در این مسجد اقامه جماعت نماید و ایشان این دعوت را اجابت کرد. ضمناً بعد از نماز آن مرحوم منبر نیز می‌رفت. در عهد ناصری نماز جماعت «حاج آخوند رستم‌آبادی» با شکوه‌ترین اجتماع آن زمان بود. حاج آخوند در سال ۱۳۳۲ قمری در سن ۸۲ سالگی از زادگاهش رستم‌آباد شیران بدرود حیات گفت. مزارش در کنار بوستان اختیاریه واقع در محله اختیاریه زیارتگاه اهالی و به قولی وجود تربتش خیر و برکت منطقه است.

## پیشنهاد هفته

تعطیلات عید فطر در راه است و فرصت خوبی است تا بیشتر در کنار دوستان و خانواده‌تان باشید. اگر برنامه‌ای برای سفر در این آخر هفته ندارید، می‌توانید برای گذراندن اوقات فراغتتان در شهر خود برنامه ریزی کنید. ماه‌هم برایتان پیشنهادهایی داریم که ممکن است راهگشا باشند.

## تئاتر

## مجلس ضربت زدن

مجموعه تئاتر شهر این روزها در سالن اصلی خود میزبان نمایش «مجلس ضربت زدن» است که از ۲۹ خردادماه روی صحنه رفته و تا ۱۵ تیرماه هر شب ساعت ۲۱ اجرا دارد.

این نمایش کاری است به کارگردانی محمدرحمانیان که براساس نمایشنامه‌ای

از بهرام بیضایی ساخته شده و امیرجعفری، رامین ناصر نصیر، رضا مولائی، اشکان خطیبی، سینی رازانی، سانیا سالاری و مهتاب نصیرپور در آن نقش آفرینی می‌کنند.

«مجلس ضربت زدن» که حدود ۱۵ سال قبل توسط بهرام بیضایی نوشته شده، درباره شخصیت و ضربت خوردن امیرالمؤمنین حضرت علی (ع) است که در کنار آن داستان دیگری هم با محوریت یک نمایشنامه‌نویس و گروهی تئاتری برای نگارش داستانی درباره حضرت امیرالمؤمنین (ع) شکل می‌گیرد. بهای بلیت این نمایش ۳۵ و ۴۵ هزار تومان تعیین شده است.

## سینما

## دونده زمین

دونده زمین تازه‌ترین فیلم اکران شده از کمال تبریزی است که در بخش هنر و تجربه سینماهای کشور به نمایش درآمده است.

این فیلم که به تهیه‌کنندگی علیرضا شجاع‌نوری و با بازی سحر دولتشاهی، خسرو احمدی، ندا جبراییلی، ناهید



مسلمی و نیکی نصیریان ساخته شده، بیانگر داستانی واقعی در مورد هازاما کامپه هنرپیشه مشهور ژاپنی است که نذر کرد در سن ۶۰ سالگی دور دنیا را بدود.

او به وسیله یک قایق بادبانی و از طریق دریا خود را به آمریکا می‌رساند و پس از دیدن در آمریکا به اروپا می‌رسد و از طریق ترکیه قصد ورود به ایران را دارد که در ترکیه می‌فهمد مبتلا به بیماری سرطان شده است.

او بعد از یک ماه از بیمارستان ترخیص می‌شود و راهش را به سمت ایران ادامه می‌دهد. وقتی وارد ایران می‌شود اتفاقاتی می‌افتد که روی خودش و بیماری‌اش تأثیر می‌گذارد.



پسری که پل زده می‌ایستد. منقلب می‌شوم، دوربین  
استادم را نشان می‌دهد که به پهنای صورت اشک  
می‌ریزد. مجری داد می‌زند، «وقت نداریم.» و نفسم  
را نگه می‌دارم، ولی از مستندسازی می‌گویند. دوربین  
چند نفر که با گوشی‌شان مشغول‌اند را نشان می‌دهد.  
یک‌تکه کاغذ زردرنگ به دست مجری می‌دهند.  
شرط می‌بندم رویش نوشته، «میشه بسه!»  
مجری می‌گوید، «زمان اعلام نتایج است.» قلبم  
تندتر می‌زند، فیلمی از داوری نمایش می‌دهند و یکی  
از داوران اعلامیه‌ای را می‌خواند. شبیه انشاء تابستان  
خود را چگونه گذراندید است و به همان اندازه  
نامفهوم. مجری حرف می‌زند و کارگردان برایش یک  
کاغذ زرد دیگر می‌فرستد. «وقت نداریم.» باز نفسم  
را نگه می‌دارم ولی آقای وزیر روی صحنه می‌آید و  
از کودکی و اینکه با دوستش کتاب اجاره می‌کردند  
می‌گوید و متنی مانند کودکانی فرهاد می‌خواند.  
دوربین دخترپچه‌ای را نشان می‌دهد که یقه‌اش را  
می‌جود.

مجری وزیر را بغل می‌کند. کارگردان صدای  
موسیقی را بالا می‌برد و مجری صدایش را بالاتر  
می‌برد. بالاخره برنده‌ها اعلام می‌شوند.

نفر سوم آقای میان‌سال است، نفر دوم خانمی  
نسبتاً جوان. نفر اول، نام مرا صدا می‌کند در خواندن  
فامیل دچار اشکال شده، بلند می‌شوم. همه در  
خواندن فامیل من دچار اشکال می‌شوند. دوربین مرا  
نشان می‌دهد. این بهترین لحظه‌ی زندگی من است.  
تلفنم زنگ می‌زند، مدیرم است. «برو به جهنم!» و  
تلفن را قطع می‌کنم. به سمت صحنه می‌روم، دوربین  
مرا تعقیب می‌کند. حالا استادم می‌فهمد که ایرادهایی  
که از من گرفته بیخود بوده. مجری بالاخره موفق  
می‌شود فامیل برنده را بخواند، فامیل من نیست. خانم  
دیگری بلند می‌شود و دوربین سراغ او می‌رود. من  
جلوی پله‌های ایستادم، برنده به سمت می‌آید و من  
گلم را دراز می‌کنم. نگاه مشکوکی می‌کند، گل را  
می‌گیرد مرا کنار می‌زند و روی صحنه می‌رود. بدن  
سستم را تصدلی‌ام می‌کشانم.

همان آثاری که به‌عنوان داستان‌های اسطوره‌ای  
چاپ‌شده‌اند، برنده‌های نهایی هستند. مجری با  
هرکدام صحبت می‌کند، لبخند می‌زند و عکس  
یادگاری می‌گیرند.

به یکی از مسئولین که لبخند بر لب دارد  
می‌گویم، «قرار بود علاوه بر سه برنده اثر برتر هم  
اعلام شوند.»

«اون آثار به بازنویسی نیاز داره. تا چند هفته‌ی  
دیگه اعلام می‌شند.»

«چند هفته‌ی دیگه؟»

«خبر تو نمی‌کنیم.»

استادم برای سلام جلو می‌آید، «فکر کردم نویدمی؟»  
مسئول خوش اخلاق استادم را می‌شناسد. استادم  
مرا معرفی می‌کند و نام داستانم را می‌گوید.

مسئول سری تکان می‌دهد، «بله! داستان خوبیه،  
ولی پی‌رنگ و لحنش ایراد داره.»

صدای مجری که خاطره تعریف می‌کنند،  
بدرقه‌ی راهم است. می‌روم تا به مدیرعامل زنگ بزنم  
و عذرخواهی کنم و بعد سری به سایت بزنم!

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند:  
داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.  
رودابه کمالی

عرصه هم مانند سینما بدرخشیم و یکی از شما نویل  
ادبیات بگیرید.» دوربین خانمی که خوابیده و دهانش  
باز است را نشان می‌دهد.  
بلند فکر می‌کنم، «مگه برای ادبیات کودک هم  
نویل می‌دن؟»



میکروفونی به‌صورت مجری وصل است.  
روی صحبت و بین صحبت مسئولین صحبت  
می‌کند. صدایش را می‌شنوم ولی حرف‌هایش مفهوم  
نیست. یک‌لحظه از علاقه‌اش به آل احمد می‌گوید  
و کلاهش را به احترام او برمی‌دارد و دستش به  
سمت دکمه‌های اورکتش می‌رود، امیدوارم لباسش را  
درنیاورد. لحظه‌ای دیگر می‌گوید، «به افتخار فردوسی  
یک‌دست بلند بزنید.» و من اطرافم را نگاه می‌کنم.  
چهار شخصیت داستانی به‌پیشانی حسن کچل،  
پینکیو و شازده کوچولو، سربیزر پایین صحنه  
ایستاده‌اند. دختر استادم با آن‌ها عکس می‌گیرد. جای  
دخترم خالی است. کودکان متلاطم سندرودم داون  
نمایشی اجرا می‌کنند و درحرکتی نمادین چترهایی  
به مسئولین و داوران می‌دهند و آن‌ها را روی  
صحنه دعوت می‌کنند. مدت‌هاست از درک نمادها  
ناامید شده‌ام. استاد و همشاگردی‌ام چتر به دست و  
خندان‌روی صحنه هستند. مجری می‌گوید، «وقت  
نداریم.» قلبم متوقف می‌شود، برنده‌ها را اعلام  
می‌کنند. اولی مجری از تدریس می‌گوید. پسرپچه‌ای  
کنار من حوصله‌اش سر رفته و بالا پایین می‌پرد.  
مستندی از بچه‌های خیابانی پخش می‌شود؛  
برای معرکه‌گیری با ماشینی از روی دست پسر  
کوچکی رد می‌شوند، با پتک روی تکه‌ای بتنی  
روی سینه‌ی پسرپچه‌ای می‌زنند و مرشد روی شکم

عددهای خانه دارند و عددهای دانشجو و بعضی‌ها  
هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان  
دغدغه نوشتن دارند و همین کافیست برای این

سالن پر است از مادران و دخترانشان. انگار  
همه‌ی مادران در میان‌سالی دغدغه‌ی نوشتن پیدا  
می‌کنند. استاد و یکی از همشاگردی‌هایم با دخترانشان  
در ردیف‌های جلوتر، نزدیک داوران نشسته‌اند. آن‌ها  
هم نامشان در فهرست بود و به امید جایزه آمده‌اند. در

## اختتامیه

● نوشته: مهسا نکا پومنش بقایی

صندلی فرومی‌روم که مرا نبینند. بخش‌هایی از داستانم  
را در کلاس خوانده بودم و همه به‌جز استاد سر تکان  
داده بودند، همان‌طور که من برای داستان آن‌ها سر  
تکان داده بودم و نگفته بودم داستان‌تان خسته‌کننده  
است. استادم گفته بود داستان خوبی است، فقط چند  
نکته در مورد پی‌رنگ و لحن را باید درست کنم؛ که  
هنگام بازنویسی رعایت نکردم. به نظرم لحن خوب  
بود، شاید می‌خواست خودش برنده شود.

پسری نوجوان با چند آیه از قرآن، مراسم را  
شروع می‌کند. صدایی بم و عمیق دارد. چند فیلم‌بردار  
و عکاس بین جمعیت می‌گردند و صفحه‌ی بزرگی  
روی صحنه، خروجی دوربین‌ها را نمایش می‌دهد.  
بیشتر در صندلی فرومی‌روم و مواظبم دوربینی  
شکارم نکند.

مجری مردی عینکی با اورکت و کلاه فرانسوی  
است. قبل از اینکه وارد صحنه شود شروع به صحبت  
می‌کند. «به من می‌گن این چه لباسیه، میگم من  
معلمم و از کلاس درس اومدم.» مدیر مسابقه وارد  
می‌شود و آمار شرکت‌کنندگان را می‌دهد. دوربین  
یکی از داورها را که با استادم صحبت می‌کند نشان  
می‌دهد، شاید نام برندگان را به او می‌گوید، شاید  
هم به او تبریک می‌گوید. گوشم را تیز می‌کنم ولی  
فقط صدای مجری را می‌شنوم که وسط حرف آقای  
مدیر یا بعدازآن می‌گوید، «به امید روزی که ما در این

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است  
و فرقی نمی‌کند که عددهای شنبه‌ها به کلاس  
می‌روند در بابل و عددهای در تهران چهارشنبه‌ها.

از شرکت خارج می‌شوم، مدیرم چشم‌غره‌ای  
می‌رود. زیر لب می‌گویم، «اختتامیه است.»  
می‌گویند، «اول برای رفتن بسه دوره‌ی  
داستان‌نویسی روزی چند ساعت زودتر می‌روید،  
بعد برای شرکت در مسابقه، حالا هم اختتامیه. اگر  
همین‌طور ادامه بدید باید فکر یک کار دیگه باشید.»  
سرم را پایین می‌اندازم، وقتی جایزه گرفتم  
می‌فهمد که من یک نویسنده‌ی حسابی هستم،  
آن‌وقت برگه‌ی استعفا را پرت می‌کنم توی سورتش.  
خودم را می‌بینم که پشت میز مدیریت نشسته‌ام و  
نسخه‌های کتابم را برای صف طولانی طرفدارانم  
امضاء می‌کنم و مدیر سربیزر در صف ایستاده تا از  
من امضا بگیرد.

دخترم را می‌گذارم خانه، فصل امتحانات است.  
شاخه گلی به من می‌دهد. «در رو روی هیچ‌کس باز  
نکن. زنجیر پشت در رو بنداز...»  
«مامان! صدمبار گفتی. دفعه‌ی اول نیست که تنها  
خونه می‌مونم. برو دیرت شد.»

سرم را می‌اندازم پایین، نه! اولین بار نیست که  
تنه‌ایش می‌گذارم. وقتی جایزه بگیرم جبران می‌کنم.  
به‌موقع می‌رسم. در مراسم فرهنگی و هنری این  
مملکت به‌موقع، خیلی زود است. با کوله، شاخه‌ی  
گل، ظرف شیرینی، آب، شربت و کیسه‌ی سنگین پر  
از کتاب که هنگام ورود به من دادند، خیلی نامتعادل  
شده‌ام. یکی از مسئولین از ترس اینکه شربت را بریزم  
روی صندلی‌ها یا مدعوین، مرا به سمت خلوت‌تر

سالن راهنمایی می‌کند.  
استادم فراخوان این مسابقه را نشان داده بود و  
گفته بود، «این شانس خوبیه.»

چهار ماه طول کشید داستانم را بنویسم. شش  
ماه پیش برای شرکت در مسابقه فرستادمش و از آن  
موقع روزی دو بار با دلهره به سایت سر می‌زدم. دو  
هفته بعد فهرستی از چهل و دو داستان منتشر شد که  
به مرحله دوم راه‌یافته بودند، داستان من جزو‌شان بود.  
فهرست را به دخترم نشان دادم و دوتایی بالا پایین  
پریدیم. حالا روزی سه بار به سایت سر می‌زدم.  
نام سه داستان از این فهرست به‌عنوان داستان‌های  
اسطوره‌ای اعلام شد که چاپ می‌شوند. با روابط  
عمومی تماس گرفتم، «ببخشید، در مورد مسابقه  
تماس گرفتم.»

«بفرمایید؟»

«نتیجه مشخص شد؟»

«هنوز نه.»

«آخه سه تا از کتاب‌های فهرست مرحله‌ی دوم  
رو چاپ کردید.»

مدتی سکوت، «اونا مربوط به یک موضوع  
دیگه هستند.»

«آخه اسمشون توی فهرست بود.»

«برنده‌ها بعدا اعلام میشه.» و من هرروز به  
سایت سر می‌زدم.

## کتاب

### قلبی به این

#### سپیدی

«قلبی به این سپیدی»  
شاهکار «خابیر ماریاس»  
نویسنده اسپانیایی است  
که با ترجمه مهسا ملک  
مرزبان توسط نشر چشمه  
منتشر شده و به قیمت



۲۰ هزار تومان به فروش می‌رسد. این رمان درباره مردی است مترجم  
که در سازمان‌های ره‌بالای بین‌المللی کار ترجمه هم‌زمان می‌کند  
و همان‌جا با زنی همکار آشنا می‌شود و ازدواج می‌کند و این تازه  
آغاز ماجراست. قهرمان داستان در این فرایند دچار بازخوانی گذشته  
مه‌آلودش می‌شود که جای پای ماجراهایی در آن‌ها باقی مانده و او را  
عذاب می‌دهد؛ تا ناگهان با شنیدن اتفاقی صدای زنی در اتاق کناری  
هتل ماه‌عسلش به گذشته خود بازمی‌گردد.

خابیر ماریاس در همه بخش‌های رمانش به تغییر جهان انسانی توجه  
می‌کند که از چیزی در دوردست‌ها می‌ترسد. رمان ریتم سریع و پُرکششی  
دارد و در آن می‌توان تلفیقی از خشونت، عشق و ماجراجویی را دید.

## موزه هنرهای

### معاصر اصفهان

عمارت تاریخی  
رکیب خانه از جمله بناهای  
بافت قدیم اصفهان به شمار  
می‌رود که در مرکز شهر  
اصفهان قرار دارد و امروز  
موزه‌های معاصر اصفهان



در این بنا برپاست موزه هنرهای معاصر اصفهان شامل آثار ارزشمند در  
بخش‌های خط و کتابت، بخش آثار لاک و روغنی، بخش دستیافته‌ها و  
رودوزی‌های سنتی، بخش نگارگری، بخش آثار فلزی، بخش آثار چوبی  
و بخش آبگینه، سفال و چینی است. در این موزه قرآن‌های نفیس تاریخی،  
قطعات خوشنویسی مختلف از سده هشتم هجری به بعد، دست‌بافته‌ها و  
رودوزی‌های سنتی، منسوجات متنوع و کم‌نظیر از نمونه‌های دوره قاجار،  
نمونه‌های نفیسی از قلمکاری ساخت اصفهان و مجموعه متنوعی از آثار  
نگارگری ایرانی در سبک و شیوه‌های مختلف به نمایش درآمده است.  
همچنین مجموعه آثار فلزی این بخش شامل زیورهای طلا و نقره، قاب  
دعا، قفل و قلمدان، آفتابه و لگن، قیچی و چاقو است.

## گشت و گذار

### کرمانشاه گردی

#### در آخر هفته

برای فرار از گرمای  
تابستان دنبال فرصت سفر  
هستید؟ هنوز برای تعطیلات  
عید سعید فطر برنامه سفر  
نریخته‌اید؟ پیشنهاد ماسفر به  
غرب کشور و استان کرمانشاه



است. شاید به جرات بتوان گفت کرمانشاه در این روزها یکی از بهترین  
گزینه‌ها برای سفر می‌تواند باشد. آب و هوای خوب و معتدل و داشتن آثار  
باستانی و تفرجگاه‌های بی‌شمار در شهر کرمانشاه و همین‌طور طبیعت بکر  
همراه مردمان مهمان‌نواز آن باعث انتخاب این شهر توسط بسیاری افراد  
به عنوان مقصد گردشگری شده است. تعطیلات کوتاه پیش رو، فرصت  
خوبی را برای بودن در طبیعت فراهم خواهد کرد؛ ضمن اینکه می‌توانید  
از مناطق دیدنی شهر مانند تکیه معاون‌الملک، تکیه بیگلربیگی، بازار سنتی  
کرمانشاه، باغ پرندگان کرمانشاه، باغ گل کرمانشاه، پارک کوهستان،  
سراب نیلوفر، پارک ساحلی رود قه‌روس، سراب قنبر، طاق بستان، بیستون،  
مسجد عمادالدوله، حمام حاج شهبازخان و... دیدن کنید.



## ۵۵۵ دنیای شیرینی

## حلوائ گردو

گردو بسیار مغذی است و می‌تواند حساسی جلوی ضعف و گرسنگی بعد از روزه داری را بگیرد. پیشنهاد می‌کنیم این حلوائ گردویی خوشمزه را که یکی از حلوائهای سنتی منطقه کردکوی در غرب استان گلستان است بپزید و از آن لذت ببرید.

## ● مواد لازم:

مغز گردو له شده	یک پیمانه
برنج نیم دانه کوبیده	یک پیمانه
روغن و شکر	به مقدار لازم
زعفران دم کرده	نصف استکان



## ● طرز تهیه:

برنج نیم دانه را خیس کنید و بعد از یک روز، آن را در سبد ریخته و در آفتاب خشک کنید. سپس برنج را آسیاب کرده و مغز گردوی له شده را به آن اضافه کنید و در مخلوط کن، به خوبی میکس کنید تا ماده نرم و یک دستی حاصل شود. در یک تابه (ترجیحا مسی)، ترکیب برنج و گردو را با شعله ملایم تفت دهید. حالا روغن حیوانی یا کره در تابه بریزید و مواد را سرخ کنید. شکر را در آب حل کنید و با زعفران دم کرده به حلوائ اضافه کنید و اجازه دهید حلوائ خوب بپزد. مرتب آن را زیر و رو کنید و ضربه بزنید تا هم نسوزد و هم به روغن بیفتد. اگر دوست دارید می‌توانید کمی گلاب هم به حلوائ اضافه کنید. وقتی با دست به حلوائ ضربه زدید و حلوائ به دست نچسبید، یعنی پخت حلوائ شما کامل شده و وقت خوردن آن است.

## ۵۵۵ آشپزی محلی

## آش آبغوره

هیچ چیز بهتر از افطار کردن با یک غذای آبکی مثل آش نیست. آش آبغوره یکی از غذاهای محلی خوشمزه در آذربایجان شرقی است که بیشتر در شهر تبریز طبخ می‌شود. به این آش، آش کوجه فرنگی و آش ترش هم می‌گویند.

## ● مواد لازم:

تره و جعفری	روی هم نیم کیلو
برنج نیم دانه	یک لیوان
پیاز	یک عدد درشت
کوجه فرنگی	۵ عدد
رب	۲-۳ قاشق
لویا چشم بلبلی	نصف لیوان
آبغوره	نصف لیوان
نعناع	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل	به میزان لازم

## ● طرز تهیه:

پیاز را نگینی خرد کرده و با مقداری روغن تفت دهید تا کمی سبک شود. سپس سبزی و برنج را همراه یک پارچ آب در قابلمه ریخته و روی حرارت قرار دهید. در قابلمه دیگری لوبیا را بپزید و پس از پخت، آب آن را خالی کنید تا نفاخ نباشد. سپس کوجه فرنگی را رنده کرده و همراه با لوبیا به آش اضافه کنید. بعد از آنکه آش پخت و جا افتاد، رب را اضافه کرده و نمک و فلفل آش را اندازه کنید و اگر نیاز به آب بود، به آن بیفزایید. در انتها آبغوره را اضافه کرده و بعد از یکی دو جوش، آش را خاموش کنید و روی آن را با نعناع داغ تزئین کنید. در این آش



می‌توانید به جای لویا چشم بلبلی از لپه استفاده کنید. برای ترش تر شدن آش هم می‌توانید غوره یا آلوچه در آش بریزید.



این فاصله بادمجان را پوست گرفته و از وسط نصف کرده و سرخ کنید. سپس در ۱۵ دقیقه آخر پخت به خورش اضافه کنید. این فسنجان برخلاف فسنجان گوشت یا مرغ، رنگ تیره ندارد و رنگ آن قهوه‌ای روشن یا سرخ است.

آسیاب شده و رب انار به مواد بیفزایید و به مدت پنج دقیقه تفت دهید. سپس دو سه لیوان آب به خورش اضافه کنید. کمی که جوش زد، نمک، فلفل و زرد چوبه را اضافه کنید و اجازه دهید خورش یک ساعت و نیم بپزد و جا بیفتد. در

## ۵۵۵ پیشینه‌ها و سرآشپز

## فسنجان با بادمجان!

فسنجان را همیشه با گردو و مرغ یا گوشت تجربه کرده‌ایم اما این بار می‌خواهیم فسنجانی کاملاً گیاهی را به شما معرفی کنیم. «تیل فسنجان» یک خورش محلی مازندرانی است و با بادمجان پخته می‌شود و می‌تواند یک وعده غذایی جدید، سالم و پر انرژی بر سفره سحری یا افطار شما باشد.

## ● مواد لازم:

بادمجان	۵ عدد
گوجه فرنگی	۴ عدد
گردو	۲۰۰ گرم
رب انار ترش	۱ قاشق پر
سیر	۱ قاشق مرباخوری
پیاز	۱ عدد
زردچوبه	نصف قاشق چایخوری
نمک و فلفل	به میزان لازم

## ● طرز تهیه:

گوجه فرنگی را چند ثانیه داخل آب جوش بیندازید تا پوست آن راحت‌تر کنده شود. سپس فیله گوجه فرنگی را از پوست جدا کرده و نگینی خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید. پیاز را رنده کرده و به گوجه فرنگی اضافه کنید. سیر خرد یا رنده شده را سرخ کرده و همراه با گردو

## ۵۵۵ آشپزی خانگی سالانه

## غذاهای ضد جوش!

یک مرطوب کننده غلیظ می‌زنند، که باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود. نوشیدن آب و خوردن میوه‌های سرشار از آب (مثل خیار و هندوانه) به پوست کمک می‌کند همیشه در سطحی مناسب بماند.



## آجیل

برخلاف آنچه فکر می‌کنید، آجیل باعث جوش زدن نمی‌شود. آجیل‌ها، اگر شور و ادویه دار نباشند و در حد کم مصرف شوند، به دلیل داشتن امگا ۳ و زینک سلامتی پوست را تامین می‌کنند و مانع از جوش زدن می‌شوند.

## محصولات پروبیوتیک

لبنیات پروبیوتیک بیشتر از آنچه شما فکر می‌کنید مفیدند. این محصولات نه تنها روی بهبود گوارش شما تأثیر می‌گذارند و به جذب بهتر مواد مغذی کمک می‌کنند، بلکه مانع آزاد شدن پروتئین‌های التهابی و کاهش تولید سبوس می‌شود، بنابراین می‌تواند مانع بروز کنه روی پوست شود.

## کربوهیدرات‌های پیچیده

کربوهیدرات‌های ساده و تصفیه شده بدترین دشمن پوست شما هستند. این کربوهیدرات‌ها شامل آرد سفید، نان و کیک

کسی هست که تا به حال جوش صورت را تجربه نکرده باشد؟ آکنه یک مشکل شایع است که از نوجوانی به وجود می‌آید و تا بزرگسالی هم گاهی ادامه پیدا می‌کند. اگرچه درمان آکنه نیازمند دارو است اما با رعایت رژیم غذایی خاصی می‌توانید شدت آکنه را کم کرده و از بروز آن در بزرگسالی پیشگیری کنید. یادتان باشد که وضعیت پوست شما، نشان دهنده سلامتی شما است و سلامتی شما در گرو آن چیزی است که می‌خورید. پس تغذیه تسان را طبق الگوی زیر اصلاح کنید تا نتیجه آن را در پوست خود ببینید.

## معجزه آنتی اکسیدان

تحقیقات نشان می‌دهد آکنه در بین افرادی که میوه و سبزیجات کمتری مصرف می‌کنند بیشتر است. از طرف دیگر محققان متوجه شده‌اند که افرادی که دچار آکنه بودند در بین وعده‌های غذایی به جای مصرف میان‌وعده‌های سالم، هله‌هوله مصرف کرده‌اند.

آنچه آکنه را تشدید می‌کند، وجود رادیکال‌های آزاد در بدن است که می‌تواند با افزایش التهاب تأثیر منفی روی پوست بگذارد و باعث پیری زودرس و آکنه شوند. اما آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها و سبزیجات تازه رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برند. آنتی اکسیدان را در میوه‌ها و سبزیجاتی با رنگ سبز، قرمز و نارنجی می‌توانید پیدا کنید.

## ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مثل سالمون بهترین گزینه برای سلامت پوست هستند. این ماهی‌ها سرشار از امگا ۳ هستند و این اسید چرب به داشتن پوستی زیباتر و جوان‌تر کمک می‌کند. روغن ماهی همچنین می‌تواند التهاب آکنه‌ها را از بین ببرد.

## میوه‌های آبدار

هر غذای سرشار از آبی می‌تواند آب بدن را تامین کند و این برای پوست بسیار خوب است. تثبیت سطح رطوبت پوست برای التیام هر مشکل پوستی مناسب است. متأسفانه افراد در تلاش برای درمان آکنه بیشتر پوست خود را خشک می‌کنند، و سپس



## آیا می توانم کاری کنم که کمتر بخوابم؟

کودکان کوچکتر می توانند تا ۱۱ ساعت نیز بخوابند. در غیر اینصورت عملکرد و توانایی اجرایی افسرد محدود و پایین تر از میزان عادی است.

گواه این مساله روزهای تعطیلات و دوره تعطیلات است. شما طبق برنامه مورد نیاز خواب در تعطیلات می توانید متوجه این نکته شوید. اگر شما در دوره آسودگی می توانید کمتر از ۷ ساعت بخوابید می توانید خود را محک بزنید که توان و نیاز بدن شما به خواب چقدر است.

همچنین شما می توانید این پرسش ها را از خود پرسید: آیا احساس می کنید مغزتان بهتر کار می کند؟ خلق و خویتان بهتر است؟ توجهتان کافی است؟

اگر پاسخ شما پس از ۸ ساعت خواب بله است پس شما به همین میزان خواب نیاز دارید هر چند که ترجیح بدهید کمتر بخوابید.

خیلی از مردم فکر می کنند می توانند به بدنشان بیاموزند که نیاز کمتری به خواب داشته باشد اما این تصور اشتباهی است. یک محقق در دانشگاه پنسیلوانیا می گوید چنین چیزی ممکن نیست.

ما فکر می کنیم با کمتر خوابیدن زندگی بهتری خواهیم داشت اما این خود فریبی است.

چون کم خوابیدن باعث کاهش آگاهی و هشیاری می شود. هر چقدر بیشتر خود را وادار به کم خوابی کنیم بیشتر در معرض آسیب های ناشی از آن قرار می گیریم.

مطالعات زیادی تا کنون نشان داده اند که افراد نمی توانند خود را با کم خوابی سازگار کنند چون این نیاز طبیعی بدن است. میزان زمان خوابیدن متفاوت است اما به طور معمول هر انسان بالغی بین ۸ تا ۹ ساعت می خوابد.

در سنین بالای ۶۵ سال این نیاز به ۷ تا ۸ ساعت می رسد در حالی که نوجوانان نیاز به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب روزانه دارند.



## چطور از کودکان در برابر سرطان محافظت کنیم؟



سبک زندگی کودکان تضمین کننده سلامت آنها است و البته این سبک زندگی دقیقاً همان چیزی است که والدین از آن پیروی می کنند.

مشکلات روانی حل نشده، مصرف سیگار و الکل و فست فودها و کم تحرکی والدین به کودکان منتقل می شود و آنها را در معرض مهم ترین بیماری های قرن مثل سرطان قرار می دهد. برای پیشگیری از سرطان در کودکان به این موارد توجه کنید:

- رژیم غذایی کودک را سرشار از میوه و سبزی قرار دهید. این مواد حاوی آنتی اکسیدان هستند که کودک را در برابر خطرات شیمیایی حفظ می کنند.

- کودک را تشویق کنید به اندازه کافی فعالیت بدنی داشته باشد. این مهم است که به کودک یاد بدهید که ورزش در سلامت عمومی او چقدر مهم است. کودک را به تحرک، بازی، دویدن، شنا و پیاده روی تشویق کنید.

- چاقی کودک را کنترل کنید. چاقی یکی از مشکلات کودکان امروزی است که عامل بسیاری از بیماری ها است.

تماشای تلویزیون و مصرف خوردنی های چاق کننده را محدود کنید. اگر کودک اضافه وزن دارد پیروی از یک رژیم غذایی مناسب ضروری است.

- کودک را از اشعه یو وی دور نگه دارید. - کودک را در معرض دود سیگار قرار

ندehید. - سیستم ایمنی بدن او را تقویت کنید. ماست، سیر، میوه های رنگی و سبزیجات برای حفاظت و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید هستند - واکسیناسیون کودک را جدی بگیرید و او را در معرض انواع بیماری های سخت و دشوار قرار ندهید. واکسن اچ پی وی و هپاتیت برای دختران ۱۱ تا ۱۲ سال احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

## این غذاها همیشه در آشپزخانه تان باشند

استرس و خواب خوب شبانه موثر است. **خیار:** خیار به ویژه در فصل گرم برای رطوبت رسانی به بدن و دفع مواد مضر بدن لازم است. ویتامین های آ و بی و سی در خیار برای بالابردن سیستم ایمنی بدن مفید هستند. **کورن فلکس:** به ویژه برای حفظ سلامت قلب مفید است. کورن فلکس مجموعه ای تشکیل شده از فیبر، ویتامین ب و امگا ۳ است. این دانه های کوچک داروی ضد سرطان هستند.



غذا بخش مهمی از سبک زندگی سالم است. برای حفظ سلامتی و درمان بیماری این مهم است که به غذایی که می خورید توجه کنید. اگر سلامتی برایتان مساله ای جدی است این خوراکی ها را همیشه در آشپزخانه داشته باشید: **شیر:** همیشه در خانه شیر داشته باشید مگر اینکه مشکلی در تحمل لاکتوز داشته باشید. شیر منبع اصلی کلسیم است و نیاز به توضیح اضافه ای برای مصرف آن وجود ندارد. **موز:** موز سالم ترین میوه و غنی ترین ماده حاوی فیبر است. موز به اندازه سیب مفید است. همیشه در خانه موز داشته باشید و روزانه یک عدد موز بخورید. **چای سبز:** اگر هنوز متقاعد نشده اید که باید چای سبز بنوشید اکنون زمان آن فرا رسیده. چای سبز حاوی آنتی اکسیدان و برای سلامتی پوست و مو و سایر ارگان های بدن مفید است. چای سبز به فعالیت بهتر مغز کمک می کند و برای کاهش

## چرا وزن کم نمی کنیم؟

بیش از اندازه غذا بخورید. - خیلی زود غذا می خورید. اگر هفت شب غذا بخورید و ۱۲ شب بخوابید در این بازه زمانی نیاز به غذا دارید چون بدن شما نمی تواند بیش از ۶ ساعت گرسنگی را تحمل کند. زود شام خوردن به این معنا نیست که تا صبح روز بعد بیش از ۱۲ ساعت گرسنه بمانید چون عملاً این اتفاق نمی افتد.

- موقع غذا خوردن با تماشای تلویزیون و یا خواندن کتاب متوجه میزان کالری دریافتی نمی شوید. - صدای بدن تان گوش نمی دهید. بدن به شما اعلام می کند که خسته یا گرسنه است و یا می تواند تمرینات ورزشی بیشتر را تحمل کند یا نه. اما اغلب افراد به صدای بدن گوش نمی دهند.

- بیش از اندازه وزن را کنترل می کنید. کنترل دائم وزن باعث می شود وسواس بگیریید و متوجه تغییر وزن نباشید و یا احساس کنید انتظار تان برای کاهش وزن برآورده نمی شود.

- خودتان غذا نمی پزید. اگر می خواهید متوجه میزان کالری ها شوید باید خودتان غذا را تهیه کنید. شما هرگز با آشپزی دیگران متوجه نمی شوید که غذا پر کالری است یا نه. گاهی لازم است غذا را آنطور که می خواهید تهیه کنید.

شما هر کاری می کنید که وزن تان کم شود. یک رژیم سفت و سخت گرفته اید اما نتیجه واقعا مطلوب نیست. این می تواند ناشی از این اشتباهات باشد: - به اندازه کافی نمی خوابید. استراحت برای کاهش وزن ضروری است. اگر کم بخوابید و بدن استراحت نداشته باشد کالری لازم را نمی سوزاند. - بیش از اندازه ورزش می کنید. ورزش زیاد اصلاً باعث کاهش وزن نمی شود. اینکه ورزش کنید و هر اندازه که دلتان بخواهد غذا بخورید باعث کاهش وزن نمی شود. - گرسنه می مانید. به اندازه کافی غذا بخورید. گرسنه ماندن باعث می شود در یک وعده غذایی



## ممنونم، من شکر نمی خواهم!

تاثیر چندانی در میزان کلسترول نداشته باشد. در برخی از مواد غذایی اسیدهای چرب فوق العاده ای دیده نمی شود.

بنابر این حذف چربی های اشباع نشده به این معنی نیست که غذایی که فرد می خورد قطعا برای سلامت قلب و عروق خوب است.

ساکاروز و فراکتوزی که در تهیه انواع مواد غذایی به کار می روند بالقوه خطر ابتلا به مشکلات قلبی را بیشتر می کنند. و این نه تنها فقط برای بیماری های قلبی لحاظ می شود بلکه احتمال بالا بردن دیابت، چربی خون و چاقی را نیز افزایش می دهد.

در حالی که همه برای سلامت قلب و عروق به چربی های اشباع شده فکر می کنند از شکر و مشتقات آن غافل می شوند. چربی های اشباع شده را عامل اصلی ایجاد مشکلات قلبی و عروقی می دانند. اما مطالعات تازه نشان می دهند شکر نیز در ایجاد بیماری های قلبی نقش دارند و حذف شکر از رژیم غذایی نتیجه بهتری برای سلامت قلب دارد.

به طور کلی افراد غذاهای متفاوت و ترکیبی می خورند و همه فقط به مواد مغذی توجه نمی کنند. بعضی از خوردنی ها حاوی انواع متفاوتی از اسیدهای چرب هستند که ممکن است





## • ریحانه دوستدار

در یک رابطه ایده آل بین مسئولیت‌ها و حقوق افراد و بین انتظارات و سازگاری با شرایط تعادل وجود دارد. این تعادل و هماهنگی زمانی به هم می‌خورد که یکی از دو طرف رابطه احساس کند کنترلی روی رابطه، خواسته‌ها، نیازها و مسئولیت‌هایش ندارد و کمتر از آنچه باید در این

نکند چون از طرف مقابل می‌ترسید. اگر شریک زندگی‌تان از موضع تهاجمی و قدرت و با تهدید و خشونت به خواسته‌هایش می‌رسد این بیانگر یک رابطه خشونت آمیز است. البته پرخاشگری یک نفر همیشه به آزار و خشونت خانگی منجر نمی‌شود و می‌تواند نشانه یک مساله حل نشده در رابطه باشد. از طرف دیگر رفتار افرادی که پرخاشگری منفعلانه دارند باعث می‌شود که نتوانند احساس‌ها و

زنشویی، دوستی و کاری) توانایی نه گفتن است. به محض اینکه در برابر درخواست کسی، هرچقدر هم که این درخواست محترمانه و خوب باشد احساس نگرانی کردید به راحتی بگویید نه. اصلاً لازم نیست دنبال عذرو بهانه‌ای باشید که یک درخواست را رد کنید. فقط بگویید نه و بگویید از این بابت متأسف هستید که چنین خواسته‌ای را رد می‌کنید. هرچقدر راحت‌تر بپذیرید همه چیز

## چطور باید اظهار وجود کنید؟



رابطه تأثیر گذار است. آیا شما هم چنین احساسی در رابطه دارید؟ برای تغییر شرایط و برای اینکه بتوانید اظهار وجود کنید این مسیر پیشنهادی را طی کنید.

### از رابطه چه می‌خواهید؟

گاهی اظهار وجود با خشونت و آزار به ویژه با خشونت کلامی اشتباه گرفته می‌شود. اما اظهار وجود خشونت ورزی نیست. این یک توانایی برای ابراز احساس و نیاز است بدون اینکه فرد بترسد یا دچار تردیدی شود. در اظهار وجود شما حقوق و نیازهای دیگری را می‌شناسید و احترام یک رابطه را حفظ می‌کنید. این یک راه ضروری برای حفظ ارتباط متعادل است. کسی که نمی‌تواند اظهار وجود کند به شدت احساس ضعف و آسیب پذیری می‌کند. نیازها برآورده نمی‌شوند و لازم به یادآوری نیست که این می‌تواند تبعات بدی برای رابطه داشته باشد و چه بسا باعث ایجاد رابطه ای آزاردهنده می‌شود. بعید نیست که شما در رابطه اظهار وجود

نیازهایشان را مستقیماً بیان کنند و به جای بیان آنچه در ذهن دارند با کوبیدن در یا تهدید در سکوت حرف بزنند.

### حقوق فردی شما چیست؟

اگر متوجه شده‌اید که به هر دلیلی توان بیان احساس و نیازهایتان را ندارید اکنون زمانی است که باید برای حل مساله قدمی بردارید. برای شروع خوب است که حقوق فردی خودتان را بشناسید. هر آدمی حقی برای احساس امنیت عاطفی و جسمی خودش دارد. در یک رابطه سالم این حق شماست که طرف مقابل (دوست یا همسران) با احترام رفتار کند و مهربان باشد. مهم نیست که شما چقدر به او نزدیک هستید. در غیر این صورت شما احساس ناامنی، تحقیر و بی‌قراری می‌کنید.

### نه گفتن حق شماست

یکی از راه‌های ابراز وجود و دست‌یابی به خواسته و نیاز خود در هر رابطه (در رابطه

راحت‌تر پیش می‌رود و بهتر می‌توانید خودتان را در برابر چیزی که دوست ندارید محافظت کنید. این ساده‌ترین راهی است که دیگران هم متوجه می‌شوند شما خواسته، تمایل و نیازی دارید که در هر شرایطی باید لحاظ شود.

### مهاجرت با شماست

اظهار وجود کردن با رفتارهای تهاجمی فرق دارد. شما باید بتوانید خود را آن طور که شایسته است بیان کنید بدون اینکه کسی را تحقیر کنید. بنابراین وقت معاشرت و گفتگو طوری رفتار نکنید که طرف مقابل در موضع اتهام قرار بگیرد. از جمله‌هایی که «تو» در آن با لحن بدی بیان می‌شود دور بمانید. برای بیان خود نیاز نیست لحن خشک و آسیب زننده‌ای داشته باشید.

جمله‌های تحمل پذیر بگویید به جای گفتن «تویی که به من گوش نمی‌دهی» بگویید «می‌شود کمی بیشتر گوش کنی؟». همچنین جمله‌های کلی معمولاً آزار دهنده هستند و از هدف و مقصد

واقعی اظهار وجود فاصله دارند مثلاً «تو هیچ وقت نمی‌گذاری من حرفم را بزنم یا تو هرگز به من گوش نمی‌دهی» جمله‌هایی خشن هستند. این نوع بیان همیشه طرف مقابل را در موضع دفاع از خود قرار می‌دهد و هرگز به معنای ابراز وجود نیستند.

### از دعوی بد پرهیز کنید

یک اشتباه مفهومی دیگر در روابط این است که اظهار وجود در رابطه با دعوی بد و زننده فرق دارد. جوش آوردن و رقابت‌های شدید برای اثبات خود هرگز راه ابراز وجود نیستند. حتی اگر فکر می‌کنید فریاد زدن تنها راه شنیده شدن است از آن دور بمانید. وقتی یک دعوی بد راه می‌افتد هر دوی شما بازنده هستید پس اصلاً لازم نیست در این میان چیزی از خودتان را ثابت کنید. در دعوی شدید لزومی ندارد برنده باشید تا به حق یا خواسته‌ای برسید. چون وسط دعوا هیچ حقی وجود ندارد و هیچ چیز منصفانه پیش نمی‌رود.

### چه انتظاراتی دارید؟

برای اینکه بتوانید در رابطه ابراز وجود کنید لازم است که انتظارات‌تان را مشخص کنید؛ از شریک یا دوست‌تان چه می‌خواهید؟ او باید چطور باشد؟ این را بیان کنید و انتظار نداشته باشید طرف مقابل ذهن خوانی کند. به جای حرف‌های مبهم و سر بسته بگویید که چه دوست دارید و چه توقعی دارید. اگر تحت فشار کاری هستید، نیاز برطرف نشده‌ای دارید، مسئولیت‌هایتان زیاد است، خسته و عصبی و پریشان هستید آن را بیان کنید و دقیقاً مشخص کنید که چه انتظاری از همسر یا دوست‌تان دارید. صریح و بی‌پرده حرف بزنید.

### شنونده خوبی باشید

رشد و توسعه شخصیتی که می‌تواند خود را بیان کند فقط در این نیست که به دیگران نه بگویید. به همان اندازه لازم است که شنونده باشید. این یعنی توجه کنید دیگران از شما چه می‌خواهند و چه نظری دارند. اگر می‌خواهید شنیده یا دیده شوید به همان اندازه به دیگران گوش بدهید و متوجه افکار، عقاید، باورها، نیازها و احساسات دیگران باشید. راه ساده‌اش این است که خوب گوش بدهید و به دیگران به اندازه خودتان فکر کنید.

### مرزهای مشخص رابطه

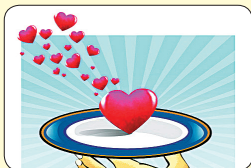
گاهی لازم است برای اینکه به دیگران نشان بدهید شما حق و حقوقی و یا انتظارات و احساسات مشخصی دارید مرزهایی ایجاد کنید. خوب است که دیگران بدانند با اینکه دوست‌شان دارید اما تحمل این را ندارید که فقط پاسخ دهنده نیازهای دیگران باشید.

شریک زندگی‌تان باید بداند که احساس و خواسته فردی هم به همان اندازه توجه به خواسته دیگران مهم است و با وجود احترامی که برای رابطه قائل هستید اما حريم خصوصی‌تان را می‌خواهید و شما به همان اندازه که به نیازهای دیگران می‌پردازید باید به نیازهای شخصی‌تان نیز توجه کنید.

## ۵۵۵ همسران و یافته‌ها

### مشاجره چاقان می‌کند!

محققان دانشگاه اوهایو دریافته‌اند افرادی که سابقه خانوادگی افسردگی دارند و با همسر خود مشاجره می‌کنند در مقایسه با افرادی که زندگی زناشویی موفق‌تری دارند بیشتر چاق می‌شوند. به عقیده محققان این زوج‌ها هر سال به طور متوسط بیش از ۵ کیلوگرم چاق می‌شوند. محققان ۴۳ زوج بین ۲۴ تا ۶۱ سال را که حداکثر ۳ سال از ازدواجشان می‌گذشت، بررسی کردند. دو ساعت بعد از صرف غذا، از این افراد خواسته شد که با همسرانشان درباره مسائل حساسی مانند پول یا خانواده طرف مقابل بحث کنند.

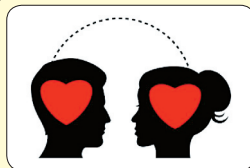


از مکالمه و گفتگوی این زوج‌ها فیلم تهیه شد. سپس محققان میزان کالری‌هایی که این افراد در طول ۷ ساعت بعد از مصرف غذا سوزاندند را یادداشت کرده و میزان قند، انسولین و تری‌گلیسیرید خون آن‌ها را نیز بررسی کردند. محققان متوجه شدند زوج‌هایی که گفتگوی تنش‌آلودی داشته‌اند در هر ساعت ۳۱ کالری کمتری از بقیه سوزانده‌اند و میزان انسولین این افراد بعد از اولین وعده غذایی حدود ۱۲ درصد بالاتر بوده است. آنها می‌گویند یکی از عوامل جلوگیری از چاقی کنترل مشکلات رفتاری مانند افسردگی و تنش‌هاست.

## ۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

### دنبال راه حل باشید نه مقصر

در دعوای خیلی از زوج‌ها، بخش زیادی از انرژی صرف متهم کردن یکدیگر و مقصر دانستن طرف مقابل می‌شود. اما این بدترین استراتژی برای یک بحث و مشاجره است که هیچ وقت به حل مساله منجر نمی‌شود.



با متهم کردن همسران هیچ مشکلی حل نخواهد شد. به جای متهم دانستن همدیگر و اخم و قهر کردن، در مورد احساسات منفی خود صحبت کنید. حرف بزنید تا همسران هم از احساس‌تان باخبر شود. البته با آرامش از احساس‌تان بگویید. نه با تحقیر و توهین و سرزنش و یا پرخاشگری. اگر هنوز احساس می‌کنید عصبانی هستید یک فرصت کوتاه به خود بدهید و سپس به حرف زدن با همسران بپردازید.

اما فقط در مورد همین مشکل و موضوع جدید بحث کنید و اختلافات گذشته که حل نشده باقی مانده را به حال خود رها کنید. اگر قدرت این را داشته باشید که به مشکلات از دید همسران نگاه کنید، برگ برنده‌ای در دست دارید چرا که خیلی از نگرانی‌ها و دلمشغولی‌هایش را به جا خواهید دید و بابت خیلی از رفتارها آستانه صبر بالاتری به دست خواهید آورد.



## ۵ کاری که نباید در گفتگو با کودک انجام دهید



### • ریحانه دوستدار

«به این مهمانی نمی‌روی. روی حرف من حرف زن.»

«همه بچه‌ها می‌روند چرا من نباید بروم؟»

«برای من مهم نیست که همه به این مهمانی دعوتند. من به تو گفته بودم اگر رفتارت را اصلاح نکنی نمی‌توانی چنین درخواست‌هایی داشته باشی»

«تو خوب نیستی. تو هرگز به من اجازه نمی‌دهی کاری که همه دوستانم می‌کنند را انجام بدهم»

«بس کن، همیشه رفتارت بد است.»

«تو خوب نیستی.»

اگر بارها مکالمه‌هایی شبیه این داشته‌اید یعنی دائما با فرزندان جروبحث می‌کنید. آیا بارها در این موقعیت‌ها گیر افتاده‌اید و نمی‌دانید چطور باید متوقف‌اش کنید؟

بسیاری از والدین با فرزندان‌شان چنین مشکلی دارند. جر و بحث با کودک می‌تواند در ۴ سالگی و یا در ۱۷ سالگی اتفاق بیفتد. برای بعضی از والدین این تنها روش ارتباطی با کودک است. هر چند منصفانه است که بگوییم این اصلا ارتباط نیست. والدین همیشه با چیزهای مختلف درگیر هستند. آنها همه روز کار می‌کنند تا امور زندگی پیش برود. کار زیاد و نگرانی‌های معمول زندگی اضطراب آور و نگران کننده هستند و همین نگرانی‌ها باعث ایجاد رفتارهای خاصی می‌شود؛ انجام کارهایی که اغلب نتیجه مطلوبی هم ندارند و چیزی را تغییر نمی‌دهند. مشغله زیاد درک والدین را از نحوه برقراری ارتباط با فرزندان را مخدوش می‌کند. والدین فقط پیش می‌روند و واکنش نشان می‌دهند بدون اینکه متوجه باشند تاثیر عمل یا گفته‌هایشان

چيست. اگر زیاد با کودکان بحث می‌کنید از این ۵ کار باید پیروی کنید:

### شما نباید الگوی رفتار با کودک کتان را نادیده بگیرید

ما هیچ وقت نمی‌توانیم انجام کاری را متوقف کنیم مگر اینکه قادر به درک نتایج آن باشیم و آن‌ها را ملاحظه کنیم. شما دوست‌تان را می‌بینید که با فرزندش سر هر مساله‌ای جرو بحث می‌کند. و یا پدر و دختری را در فروشگاه می‌بینید که برای خرید یک شلوار جین با هم جرو بحث می‌کنند. اما آیا چنین الگویی را در رفتار خودتان هم مشاهده می‌کنید؟ شما از او می‌خواهید ظرف‌ها را به آشپزخانه بیاورد و او امتناع می‌کند و شما باز اصرار می‌کنید.

هر دو با نظر هم مخالف هستید. او می‌گوید وظیفه من نیست و شما آن را وظیفه می‌دانید و همین باعث غرولند و یادآوری کارهای دیگری می‌شود که او نمی‌کند. آیا این الگوی رفتاری شماست؟ آیا شما متوجه این جروبحث مثل جروبحث آن پدر و دختر می‌شوید؟ خوب است که به الگوهای رفتاری‌تان توجه کنید و بفهمید چه اتفاقی می‌افتد، چرا این اتفاق می‌افتد و نتیجه‌اش چیست؟ اگر قرار است رفتار‌تان را تغییر بدهید باید به این الگوها توجه کنید.

### این کودک نیست که باید رفتارش را تغییر بدهد

کودکان تلاش می‌کنند راه ارتباط با دنیا را یاد بگیرند. یک کودک سه ساله با کشیدن لباس‌تان سعی می‌کند حواس شما را به خود متوجه کند و یک نوجوان با بحث کردن درباره هر چیزی. اما شما می‌توانید به کودک سه ساله یاد بدهید چطور بدون کشیدن شلوار‌تان خواسته‌اش را بیان کند و به نوجوان هم یاد بدهید بدون جروبحث نیازهایش را مطرح کند. چیزی که باید بدانید این است: جرو بحث یک طرفه شکل نمی‌گیرد. فقط او بحث نمی‌کند. اگر قرار است تنشی ایجاد

نشود شما هم باید رفتار‌تان را تغییر بدهید. شما نمی‌توانید توقع تغییر رفتار داشته باشید در حالی که خودتان عادت به جرو بحث با او را دارید. بنابراین لازم است خودتان را تغییر بدهید تا راه‌های بهتر ارتباطی را بشناسید.

### اولویت‌ها را فراموش نکنید؛ یک ارتباط سالم با کودک

پدر و مادر سالم می‌خواهند والدین خوبی باشند. در دوران بارداری همه پدر و مادرها به شکل ارتباط با فرزندشان فکر می‌کنند. اما این رویا پردازی‌ها در مواجهه با واقعیت‌های زندگی کم رنگ می‌شوند. اولویت همه پدر و مادرها برقراری یک رابطه سالم با کودک است اما این مساله در طی زمان یا در دوره‌ای خاص از دست می‌رود. زمانی که یک جرو بحث را با فرزندان شروع می‌کنید یک لحظه متوقف شوید و این اولویت را به خودتان یادآوری کنید. البته این نیاز به تمرین دارد. شما باید از احساسات لحظه‌ای دست بردارید و به ارزش‌ها و هدف‌های واقعی فکر کنید این کار دشواری است. موقع جرو بحث با کودک برای جمع کردن ظرف‌ها یک لحظه سکوت کنید و به خودتان یادآوری کنید که جمع کردن ظرف‌ها اولویت نیست. مهم داشتن یک رابطه سالم است که اگر ایجاد شود شما راحت‌تر به هدف‌تان می‌رسید. خیلی خوب است که بتوانید آن رابطه دلخواه والد - فرزندی را بنا کنید. اما یادتان باشد از یک والد خوب به والد دیکتاتور، فریاد زن، غرغرو، مربی، ایده آل گرا، حلال مشکلات و معلم مدرسه تبدیل نشوید. بلکه شما ممکن است در این روند به یکی از اینها تبدیل شوید: والد بد.

### نگذارید تنش‌ها بالا بگیرند

والدین معمولاً راهبردها و راهکارهای مناسب و از قبل فکر شده‌ای ندارند. آنها نمی‌دانند در مواجهه با بد رفتاری چه باید بکنند. بنابراین در برابر یک اشتباه، بد رفتاری و خطا معمولاً جرو بحث را آغاز می‌کنند. اصلا مهم نیست شما چقدر تحصیل کرده، باهوش و یا موفق هستید این الگویی است که اغلب والدین از آن پیروی می‌کنند. وقتی هم بحثی بالا می‌گیرد این دشوار است که آن را متوقف کنید. اگر نمی‌خواهید این درگیری‌ها شدید و پر التهاب شوند از قبل به هر نوع بد رفتاری و مخالفتی فکر کنید و راهکارهای مناسب را پیدا کنید. همین که شما بدانید چطور بدون داد و فریاد و بحث شدید وارد ارتباط شوید فرزندان‌تان هم از واکنش‌های شدید عقب نشینی می‌کند. در واقع او هم برای پیشگیری از تنش از رفتار شما تبعیت می‌کند چون اصلا دلش نمی‌خواهد نتیجه برایش بد باشد.

### تغییر راه‌تان کنید

موقع تنش و درگیری متوقف شدن کار بسیار دشواری است. والدین احساس ناتوانی و ناامیدی می‌کنند. اما حتی در بدترین و شدیدترین تنش‌ها هم امید وجود دارد. خانواده‌هایی وجود دارند که بخاطر شرایط سخت و یا کودکان دشوار ارتباط بین اعضای خانواده بسیار بد پیش می‌رود. اما حتی در این شرایط هم انگیزه برای تغییر رفتار، امید برای بهبود رابطه و تلاش‌های دائمی می‌تواند همه چیز را بهبود بدهد.

### همه می‌توانند راه بهتر زندگی کردن را یاد بگیرند.

هیچ وقت ناامید نشوید و از تلاش دست برندارید. شما تنها والدی نیستید که نمی‌تواند موقع بد رفتاری یا مخالفت با فرزند عصبانی نشود و جرو بحث نکند. خیلی از افراد در روابط دیگر‌شان هم چنین مشکلی دارند. اما همه می‌توانند تغییر کنند. این تغییرات ناگهانی نیستند اما به مرور زمان امکان پذیرند. راه‌های زیادی برای ایجاد یک ارتباط سالم با کودک یا بزرگسال وجود دارد. اگر در برقراری ارتباط سالم مشکل دارید از این روش‌ها استفاده کنید. یادتان باشد هر چقدر والد صبورتر، هشیارتر و خوش رفتارتری باشید، والد موثر و توانمندی نیز خواهید بود.

## استیپادات رایج

### تاثیر خشونت بر سلامت روان کودک

شاید فکر کنید که به عنوان والد، اجازه دارید گاهی فرزندان را دعوا کنید، کتک بزنید و خشونت به خرج دهید تا او را تربیت کنید. اما واقعیت این است که خشونت بیش از تاثیر تربیتی، تاثیر تخریبی دارد. وقتی کودکان توسط نزدیک‌ترین افراد از نظر عاطفی مثل پدر و

مادر مورد خشونت قرار می‌گیرند، اطمینان و اعتماد خود را به تمام دنیا از دست می‌دهند.

از نظر این کودکان فردی که باید آنها را در مقابل جامعه مورد حمایت قرار دهد به آزارگر تبدیل می‌شود. کودک به دنبال این آسیب اعتماد خود را به دنیا از دست می‌دهد و این موضوع گاهی تا آخر عمر فرد نیز غیرقابل جبران است. آنها همچنین اضطراب بسیار بالایی را تجربه می‌کنند که در تمام عمر همراهشان خواهد ماند.

شش ادراری یا مشکل در خوردن و دفع، جویدن ناخن و بد خوابی رایج‌ترین علائم اضطراب کودک هستند. به جز این، خشونت پدر و مادر می‌تواند باعث افسردگی کودک شود. این افسردگی با پر خاشگری، ناسازگاری و لجبازی نمود پیدا می‌کند و متأسفانه این کودکان در آینده در برقراری ارتباط با همسالان و بزرگسالان هم مشکل پیدا می‌کنند.



## پچه‌ها و یافته‌ها

### بهبود بیش فعالی در گرو سبک زندگی

اگر فرزندی بیش فعال دارید، محققان به شما نوید حل مشکلات رفتاری او بدون استفاده از دارو را می‌دهند. طبق یافته‌های یک مطالعه جدید، والدین می‌توانند با ترغیب کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی به داشتن سبک زندگی سالم به درمان آنها کمک کنند.

محققان دانشگاه آمریکا در واشنگتن دی سی به مطالعه ۱۸۴ کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی و ۱۰۴ کودک فاقد این بیماری پرداختند. محققان دریافتند کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی کمتر از رفتارهای سالم توصیه شده توسط پزشکان آکادمی آمریکا پیروی می‌کنند.

دستورالعمل این محققان شامل تماشای برنامه از طریق صفحه نمایشگر (تلویزیون، کامپیوتر و ویدئو گیم) یک تا دو ساعت در روز و نه بیشتر؛ حداقل روزی یک ساعت فعالیت فیزیکی؛ محدودیت مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با مواد قندی؛ ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در طول شب؛ نوشیدن ۷ تا ۱۰ فنجان آب در روز بر اساس سن است.

رده سنی کودکان تحت مطالعه ۷ تا ۱۱ سال بود طبق این یافته‌ها، پیروی از بیشتر این عادات سالم زندگی می‌تواند برای کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی مفید باشد.





چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۱۲ تیرماه ۱۳۵۵ (برابر با ۵ رجب ۱۳۹۶، ۲۲ ژوئیه ۱۹۷۶) نقل شده است

## اظهارات بر ژنف در باره ایران

رادیو مسکو - برژنف در کنفرانس احزاب کمونیست اروپا در برلن درباره همکاری میان کشورها گفت: منظور من شکل های مختلف همکاریست بنفع طرفهای متقابل از قبیل بازرگانی و تعاونی تولیدی و روابط علمی و فنی اتحاد شوروی از هیچ کوششی بمنظور تحکیم و توسعه مناسبات همه جانبه با دیگر کشورها بویژه با همسایگان دریغ نمی ورزد روابط شوروی و ایران نمونه مخصوصی است که همکاری مسالمت آمیز بر پایه برابری حقوق و نفع متقابل این دو کشور همسایرند که نظام های اجتماعی متفاوت دارند مجسم مینماید.

## ۱۲ سد ونیر و گاه برق آبی بر روی ارس ایجاد میشود

وزارت آب و برق ایران اسناد فنی و اقتصادی ساختمان هیدرو تکنیکی خدا آفرین در ساحل رودارس را که در انستیتو طراحی باکو تهیه شده تایید کرد و اجرای این طرح را مقرون به صلاح شمرد.

در نظر است که جمعا ۱۲ سد و نیروگاه برق آبی در مسیر این رودخانه احداث گردد، در نتیجه جریان آب آن کاملا تنظیم خواهد شد و از منابع انرژی آن برای ترقی و پیشرفت بخش های هر دو ساحل رود استفاده خواهد شد.

## ایران ۴ گروه کشتیرانی را تحریم کرد

سازمان بنادر و کشتیرانی امروز طی دستورالعملی  
ضوابط و مقررات جدید تخلیه کالا در بنادر جنوب  
کشور اعلام کرد.

در این دستورالعمل تاکید شده است به کلیه کشتیهائی که حاضر باشند در کنار اسکله با شرایط تعیین شده کالای خود را تخلیه و یکسره حمل کند و اولویت داده خواهد شد.

از سوئی، بدنبال افزایش سورشارژ بادر جنوب  
کشور بوسيله چهار کفرانس خطوط کشتیرانی اکل،  
مدمکون، اتینان و ژاین، سازمان بادر و کشتیرانی از  
همه وارد کنندگان کالا خواست که از حمل کالای  
خود بوسيله کشتی های مربوط به این چهار کفرانس  
کشتیرانی برخوردارى کنند.

## فوتبال ایران دیشب چهار هدلیذیر به نمایش گذاشت

جمعه ۱۱ تیرماه ورزشگاه آریمهر (دیدار دوستانه) تیم ملی ایران (۲) پریوز قلیچ خانی دقیقه ۳۸، ناصر نورائی دقیقه ۶۴) تیم ملی رومانی ۲ (بولومی دقیقه ۲، ساندو دقیقه ۸۱) تماشاگر بیش از ۴۰ هزار نفر، جمن عالی، هوا گرم.

ایران: مهدی عسگرخانی (۳)۔ حسن نظری (۵)،  
بیژن ذوالفقار نسب (۴)، نصرالله عبدالمجید (۳)،  
اندرانیکی اسکندریان (۳)۔ علی پروین (۴)، پرویز  
قلیچ خانی (۵)۔ کاپیتن: ابراهیم قاسم پور (۵)۔ حسن  
روشن (۳)، مجید بشکارزادہ دقیقہ ۷۱ (۲)، غلامحسین  
مظلومی (۳)۔ ناصر نورانی از دقیقہ ۶۰ (۴)، علیرضا  
خورشیدی (۳)، مربی: حشمت مهاجرانی، جمع  
احتسابات: ۴۲۔

دیشب سبزو شها پر غر و تر از تمامی دیدارهای  
اخیر خود میدان را ترک گفتند. این نه بدلیل تساوی  
۲-۲ با تیم ملی رومانی بود، بل بازی خوب و فوتبالی  
پر مغز آنان در برابر این حریف بزرگ اروپایی می تواند  
دلیل راستین سربلندی بیش از گذشته ملی پوشان  
باشد.

## به آپارتمانها کنتور جداگانه داده میشود

امروز اعلام شد برای آنکه صاحبان آپارتمان‌های مشترک بر سر پرداخت آب بهادچار اختلاف نشوند، سازمان آب منطقه‌ای تهران به ساکنان آپارتمان‌های محدودته‌ی تهران کنتور آب جداگانه‌ی میدهد؟

در حال حاضر بسیاری از مجتمع های مسکونی و آپارتمانی از یک انشعاب و کنترل آب استفاده میکنند. این خانواده ها به نسبت قیمت تمام شده آب هزینه مصرف آب را بین خود تقسیم میکنند و تاکنون نیز اشکالی در این مورد وجود نداشته است.


تصویب نرخ تصاعدی آب نیز ضوابط گذشته را برای این خانواده‌ها درگرو کرده است و طبیعتاً هر خانواده می‌خواهد آب بهای کمتر بپردازد و لذا باید هر واحد مسکونی یک انشعاب جداگانه آب داشته باشد تا برای ۲۴ مترمکعب مصرف اولیه آب در ۳۰مترمکعبی ۷/۵ریال و برای مصارف بیشتر نیز قیمت‌های جدید را بداند.

## قَابِ امروز



بازار میوه تجریش - عکس محمد نجفی

سرايه


**سرایه**  
 کس نداند کز غمت چون سوختم  
 خویشتن در چه بلا اندوختم  
 دیدنی دیم از آن ز خسار تو  
 جان بدان یک دیدنت بغروختم  
 بر کشیدم جامه شادی ز تن  
 وز بلا دل قی کنون نودوختم  
 هر چه دانش بودم گم کردم همه  
 در فراقت زگرری آموختم  
 ز برانودم برین زخسان سیم  
 آتش اندر کوره دل سوختم  
**انوری ایبوردی**

انوری ابیوردی

امروز د

## نخستین تو طئه آتني هابر ضد ايران در مصر

سوم ژوئیه سال ۴۶۰ پیش از میلاد، آتی ها که چشم طمع به ثروت مصر دوخته بودند ناگهانی را روانه این کشور کردند تا مصریان را بر ضد ایرانیان بشورانند. ایران نیروی قابل ملاحظه ای در مصر مستقر کرده بود و همین نیروی عظیم مانع پیرو شدن توطئه آتی ها شد. در دروازه عظیم منیش، مصر، ۱۲۰ سال یکی از استشاری های ایران بشمار می رفت.

## ناسیونالیسم ایرانی عامل اقتدار ساسانیان

سوم ژوئیه سال ۳۲۴ میلادی، کنستانتین امپراتور روم که برای سرکوبی رقیبان رومی خود به بیزانتیوم ملشکر کشیده بود، تصمیم گرفت در اینجا و نه چندان دور از محل شهر «ترا» شهری به نام خود بسازد تا به امپراتوری این آنز دیک باشد.

وی ۲۵ ژوئیه سال بعد دستور ساختن قسطنطنیه (استانبول امروز) را صادر کرد که پس از تجزیه امپراتوری روم به صورت پایتخت روم شرقی باقی ماند: «نوروچ» در تالیف خود «ایزانیوم» در این زمینه نوشته است: در طول هشت قرن (دوران اشکانیان و ساسانیان)، امپراتوری غول آسای ایران تهدید عمده برای امپراتوری روم بود. دو امپراتوری بدون وقعه بر سر جبهه و فلسطین و شمال غربی آسیای صغیر در حال جنگ و جدل بودند و غریزی بایزانیان بود که تانسو نالسپو آن را به دولت ساسانیان اقتدار و به داده بود.

## قتل مازیار به دست خلیفه عباسی

مورخان اروپایی که در باره بپاخیزی ایرانیان بر ضد خلفای اموی و عباسی تحقیق کرده اند وقوع قتل «مازیار» حکمران وقت مازندران (تبرستان - خوارزمستان) به دست المعتمد خلیفه عباسی را سوم ژوئیه سال ۸۳۹ میلادی نوشته اند. مازیار از خاندان اسپهبدان مازندران بود. مازیار در آمل بر اثر خیانت برادرش «کوهیار» که فریب عوامل خلیفه را خورده بود دستگیر و به سامرا (اسامره) منتقل و پس از شکنجه بسیار کشته شد. جسد مازیار که زیر شکنجه کشته شده بود در محلی که جسد بابک خرمدین بر دار شده بود به دار کشیده شد.

خلیفہ قبل از راہ ریا و نیرنگ حکومت مازیار بر  
مازندران را تا بد کہ دہو د.

[www.iranianshistoryonthistday.com](http://www.iranianshistoryonthistday.com)

**سودو کو**

1963

1			1				5	
2								2
	6	2	4			1		3
						6	4	
	1		3		5		9	
	9	5						
5		1			7	9	1	
7								6
	2				4			1

۳	۴	۱	۲	۷	۵	۶	۹	۸
۶	۹	۸	۳	۴	۱	۲	۷	۵
۲	۷	۵	۶	۹	۸	۳	۴	۱
۱	۳	۴	۵	۸	۲	۷	۶	۹
۷	۲	۶	۱	۳	۹	۵	۸	۴
۵	۸	۹	۴	۶	۷	۱	۳	۲
۹	۱	۳	۷	۵	۴	۸	۲	۶
۴	۶	۲	۸	۱	۳	۹	۵	۷
۸	۵	۷	۹	۲	۶	۴	۱	۳

حل ۱۶۶۲

## جدول شرح در متن

۴۱۷۶

## غلامحسین باغبان

[illegible]